

# ਭਾਗਾਂ ਭਰੀ ਜੋੜੀ

ਕ੍ਰਿਤ  
ਬ੍ਰਹਮ ਸਿੰਘ 'ਭੋਰਜੀ'

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:—  
ਮੈਨੇਜਰ 'ਸਤਿਜੁਗ' ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ

ਪਹਿਲੀ ਵੇਰ ੧੦੦੦

ਭੇਟਾ III)



### *Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library*

Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library has been created with the approval and personal blessings of Sri Satguru Uday Singh Ji. You can easily access the wealth of teaching, learning and research materials on Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library online, which until now have only been available to a handful of scholars and researchers.

This new Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-library allows school children, students, researchers and armchair scholars anywhere in the world at any time to study and learn from the original documents.

As well as opening access to our historical pieces of world heritage, digitisation ensures the long-term protection and conservation of these fragile treasures. This is a significant milestone in the development of the Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library, but it is just a first step on a long road.

Please join with us in this remarkable transformation of the Library. You can share your books, magazines, pamphlets, photos, music, videos etc. This will ensure they are preserved for generations to come. Each item will be fully acknowledged.

To continue this work, we need your help

Your generous contribution and help will ensure that an ever-growing number of the Library's collections are conserved and digitised, and are made available to students, scholars, and readers the world over. The Sri Satguru Jagjit Singh Ji E-Library collection is growing day by day and some rare and priceless books/magazines/manuscripts and other items have already been digitised.

We would like to thank all the contributors who have kindly provided items from their collections. This is appreciated by us now and many readers in the future.

Contact Details

For further information - please contact

Email: [NamdhariElibrary@gmail.com](mailto:NamdhariElibrary@gmail.com)

# ਧਾਰਮਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਾ ਵਡਾ ਕਾਰਖਾਨਾ

ਆਪਣੇ ਪੂਜ ਗੁਰੂਆਂ, ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਅਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰਗ ਬਨੋਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਜੋ ਮਨ ਬਹੁਤਸਾਰਾ ਰੁਪਯਾ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਭੀ ਆਪਣੀ ਸਧਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਲੈਟਰਫਾਰਮ ਇਕ ਰੰਗੀਆਂ, ਤਿਨ ਰੰਗੀਆਂ, ਇਲਾਹਜਮੈਂਟ ਫੋਟੋ ਅਰ ਦਸਤੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਬੜੇ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ, ਆਦਿ ਬੜੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਮੋਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁੰਦਰ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬੜੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਛਪਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਕਾਰੀਗਰਾਂ ਦੇ ਸਦਕੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਵਧੋਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਜਣਾਂ ਨੂੰ ਏਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪੂਜ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਫੋਟੋ, ਬਲਾਕ ਯਾ ਕਲਮੀ ਤਸਵੀਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਭਟਕਣ ਅਰ ਰੁਪਯਾ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਿਧੇ ਸਾਨੂੰ ਚਿਠੀ ਲਿਖੋ ਯਾ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਓ ਤੇ ਬੜੇ ਖਰਚ ਨਾਲ ਮਨ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਕੰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਾਓ।

ਮਿਲਨ ਜਾਂ ਖਤ ਪਤ੍ਰ ਪਾਣ ਦਾ ਪਤਾ:-

ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਮਸ਼ਵਰ

ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਜ਼ਿਲਾ ਲੁਧਿਆਣਾ

## ਸੂਚੀ

ਭੂਮਕਾ	ੳ
(ਸ਼ਿਖੇਪ) ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ	ੴ
ਦੋ ਮਹਾਂ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ	੩
ਰਿਤੂ ਖੂਨ ਹੈਜ਼ ਜਾਂ ਮੈਨਸਟਰੂਏਸ਼ਨ	੬
ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ	੨੭
ਇਸਤਰੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ	੩੨
ਪੁਰਸ਼ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ	੪੫
ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਜਾਂ ਹਮਲ	੫੪
ਗਰਭ ਪਾਤ	੬੮
ਵੀਰਯ ਜਾਂ ਮਣੀ	੭੪
ਮਸ਼ਟਿ, ਮੈਥਨ-ਹਸਤ ਮਰਦਨ-ਜਲਕ	੮੩
ਦੋ ਮਹਾਂ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ	੧੦੨
ਸੁਜ਼ਾਕ	੧੦੫
ਆਤਸ਼ਕ	੧੦੮
ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਡਰ	੧੧੦
ਕਮਚੇਬਟਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਉਪਾਇ	੧੧੭
ਸੰਤਾਨ ਨਿਗ੍ਰਹੀ	੧੨੬
ਗਰਭਾਧਾਨ	੧੩੯
ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਅਰ ਲਾੜੇ ਲਾੜੀ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ	੧੪੮
ਸੁਪਤੀ ਅਰ ਸੁਪਤਨੀ ਬਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨ	੧੬੩
ਦਵਾਈਆਂ	੧੮੨

( ੳ )

## ਭੂਮਕਾ

ਜੈਸੇ ਸਰ ਸਰਿਤਾ ਸਕਲ ਮੈਂ ਸਮੁੰਦ ਬਡੇ,

ਮੇਰ ਮੈਂ ਸੁਮੇਰ ਬਡੇ ਜਗਤ ਬਖਾਨ ਹੈ ।

ਤਰਵਰ ਬਿਖੈ ਜੈਸੇ ਚੰਦਨ ਬਿੱਖ ਬਡੇ,

ਧਾਂਤਨ ਮੈਂ ਕਨਿਕ ਅਤਿ ਉਤਮ ਕੈ ਮਾਨ ਹੈ ।

ਪੰਛਨ ਮੈਂ ਹੰਸ ਮ੍ਰਿਗਰਾਜਨ ਮੈਂ ਸ਼ਾਰਦੂਲ,

ਰਾਗਨ ਮੈਂ ਸਿਰੀਗਗ ਪਾਰਸ ਪਾਖਾਨ ਹੈ ।

ਗਿਆਨਨ ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਅਰ ਧਿਆਨਨ ਮੇ ਧਿਆਨਗੁਰ,

(ਤੈਸੇ) ਸਕਲ ਧਰਮ ਮੈਂ ਗਿਰਸਤ ਪਰਧਾਨ ਹੈ ।

ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਦੀ ਉਪਮਾ ਅਥਵਾ ਵਡਿਆਈ ਦ੍ਰਸਾਂਦੇ ਹੋਇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਤਾਲਾਬਾਂ ਅਰ ਨਦੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਸਮੁੰਦ ਵਡਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤ੍ਰਾਂ ਸਾਰੇ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸੁਮੇਰ ਪਰਬਤ ਉਚਾ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਦਰਖਤਾਂ ( ਨਬਾਤਾਤ ) ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਜਿਸਤਰਾਂ ਚੰਦਨ ਬਿਤਖ ਆਧਿਕ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਧਾਤਾਂ (ਮਾਦਨੀਆਤ) ਵਿਚੋਂ ਸੋਨਾ ਉਤਮ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੰਸ ਅਰ ਚੌਪਾਇਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ੇਰ ਵਡਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਾਰਿਆਂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੀਕੂੰ ਸਿਰੀਗਗ ਅਰ ਪਥਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਰਸ ਉਤਮ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਰ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰਵ ਗਿਆਨਾਂ ਅਰ ਧਿਆਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਰ ਧਿਆਨ ਉਤਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚੋਂ



(ਅ)

**ਗਿਰਹਸਤ ਧਰਮ** ਪਰਧਾਨ ਕਹੀਏ ਵਡਾ ਗਿਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਗਿਰਹਸਤ ਜੇ ਪੂਰਨ ਰੀਤੀ ਅਰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੋੜਿਆ ਅਤੇ ਨਿਬਾਹਿਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਮੁਕਤਿ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨੁਸ਼ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰੋਮਣੀ ਕੁਤਵ ਹੈ ਬਿਗੋਰ ਕਿਸੇ ਅਨਯ ਸਾਧਨ ਦੇ ਸੁਵੇਮ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬਰਹਮਚਾਰੀ, ਬਾਨ-ਪਰਸਤ ਅਥਵਾ ਸੰਨਿਆਸੀ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਗਿਰਹਸਤੀ ਸਫਾਰਾ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਬਗੈਰ ਗਿਰਹਸਤੀ ਦੇ ਮੋਢਾ ਲਾਏ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ । ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਹਿਸਾ 'ਪੂਰਨ ਗਿਰਹਸਤ' ਨਿਬਾਂਹਦਾ ਹੋਇਆ ਇਕ ਦੰਪਤੀ ਸੁਤਾ ਸੁਤੀ ਹੀ ਹਾਸਲ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਿਰਹਸਤ ਜੀਵਨ ਵਿਵਾਹ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਅਰ ਵਿਵਾਹ ਦਾ ਮੁਖ ਮੰਤਵ ਦੋ ਜੀਵਾਂ— ਇਸਤਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਜੁੜਕੇ ਪਰਸਪਰ ਦੁਖ ਅਰ ਸੁਖ ਦੀ ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਸਚੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਰ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਹੈ ।

ਪਰਸਪਰ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ, ਅਰ ਸਾਂਝ ਜਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨੂੰ ਛੱਡਿ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਦੋ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੁਣ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਨਿਰੋਲ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਉ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ

(ੲ)

ਨਿਭਰ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਸਿਧ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸ੍ਰਵ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਉ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਅਤ ਕਰਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਇਕ ਵਡੀ ਲੋੜਵੰਦੀ ਸ਼ੈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘਾਟਾ ਇਕ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਘਾਟਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਾਪਾਕ ਸਮਝਕੇ ਅਰ ਅਛੂਤ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਖਣਾ ਕਿਸੇ ਵਡਿਆਈ ਅੰਦਰ ਦਾਖਿਲ ਨਹੀਂ। ਕਾਮ ਸਬੰਧੀ “ਸੁਚੇ ਗਿਆਨ” ਦਾ ਹੋਨਾ ਓਨਾ ਹੀ ਲੋੜਵੰਦ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸਦਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਬਣਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਕੀ ਕਈ ਇਕ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਦਾ।

Ignorance about sexual affairs seems to be a notable characteristic of the more civilised part of the human race

ਸਰ ਜੇਮਸ ਪੋਰਟ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਮ ਸਬੰਧੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਧਿਕ ਤਹਜੀਬ ਦੀ ਇਕ ਮੁਖ ਖੁਬੀ ਹੈ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਜੇ ਜੇ ਕਸ਼ਟ ਕਿ ਇਕ ਨਵਯੁਵਤੀ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਸਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਗਲ ਬੜੇ ਖੇਦ ਨਾਲ ਲਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਤੋਂ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਨਕਲੀ ਅਰ ਇਖਲਾਕ ਤੋਂ ਗਿਰੇ ਹੋਏ ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੇ ਰੰਗੀਲੇ ਲੇਖਕ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣਾ ਉਲੂ ਸਿਧਾ ਕਰਨ ਹਿਤ ਅਰ ਅਗਿਆਨੀ ਜਨਤਾ ਦੇ ਖੀਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸਾ ਰੋਲਣ ਲਈ ਨਾ ਲੋੜੀਂਦੀ

( ਸ )

ਅਰ ਫਜ਼ੂਲ ਘੜਨ ਘੜ ਘੜ ਕੇ ਪਬਲਿਕ ਵਿਚ ਅਸ਼ਾਨਤੀ  
ਅਰ ਸ਼ੈਹਵਤ ਪ੍ਰਸਤੀ ਫੈਲਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਮ  
ਲੋਲੁਪਤ ਰੰਗੀਲੇ ਲੇਖਕਾਂ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੇ ਉਚ  
ਅਰ ਗੂੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਅਰਬੀ ਅਰ ਫਾਰਸੀ ਦੇ  
ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਮੁਹਮਲ (ਬੇ ਮਤਲਬ) ਇਲਫਾਜ਼ ਨੂੰ ਭੜਕੀਲੀ  
ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਵਾਉਣਾ ਹੀ ਕਾਮਸੂਤ੍ਰ ਰਚਨਾ ਸਮਝ ਛਡਿਆ ਹੈ।  
ਜੇ ਜੇ ਭਿਆਨਕ ਉਪਦ੍ਰਵ ਅਰ ਦਰੋਗ ਗੋਈਆਂ ਇਹਨਾਂ  
ਲੋਕਾਂ ਕੋਕਾ ਪੰਡਤ ਦੇ ਨਾਮ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ  
ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਕ ਹਿਰਦਾ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ  
ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਹਾਨ ਕੋਕ ਅਜ ਤਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਸਦੀ  
ਨਸਲ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਤ ਰਾਣੀ ਪਾਸੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਗਿਆ  
ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਹਨਾਂ ਦਰੋਗ ਗੋਆਂ ਦੇ ਬੁਖਲਾਫ਼ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼  
ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕਚੈਹਰੀ ਅੰਦਰ ਹੌਂਕ ਇੱਜ਼ਤ ਦਾ ਮੁਕੱਦਮਾ  
ਦਾਇਰ ਕਰਕੇ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਅਰ ਭੋਲੀ  
ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਚਖਾ ਦੇਂਦਾ।

ਇਹਨਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰੀ “ਅਸਲੀ ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ” “ਅਸਲੀ  
ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਕੋਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ” “ਖਾਸ ਉਲ ਖਾਸ ਪੰਡਤ ਕੋਕਾ  
ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ ਹਸਤ ਕਮਲਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਸਚੇ ਕੋਕ  
ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ” ਵਿਚ ਸਿਵਾਇ ਵਿਭਚਾਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ  
ਅਪ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਰ ਭੜਕ ਉ, ਨਾਮਰਦ ਨੂੰ ਮਰਦ  
ਅਰ ਨਾ-ਔਰਤ ਨੂੰ ਔਰਤ ਬਣਾਣ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖਿਆਂ  
ਦੇ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਸਭਿ ਤੋਂ ਅਚੰਭਾ ਗਲ  
ਇਹ ਹੈ ਜੋ ਅੰਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਂਸਨ ਹਿਤ ਝੂਠਾ ਸਾਬਤ



(ਹ)

- ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ੫੦੦ ਰੁਪੈਆਂ ਕਲਦਾਰ ਨਕਦ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਲਾ ਉਹਨਾਂ ਇਖਲਾਕ ਦੇ ਮਿਯਾਰ ਤੋਂ ਡਿਗੇ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਕੀ ਸਚੇ ਕੋਕਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੰਡਨ ਵਰਲਡ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿਚੋਂ ੨੦੦੦) ਦਮੜਾ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਕੋਹੜਾ ਦੇਖਣ ਤੁਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਦੂਜੇਬਾਜ਼ਾਰੀ ਕੋਕਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਬਹੁ ਸੰਖਿਆ ਹਕੀਮਾਂ ਵੈਦਾਂ ਅਰ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਹੀ ਰਚਨਾਂ ਹੈ ਜੋ ਸ੍ਰਿਫ ਆਪਣੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਦੀ ਇਸ਼ਤਹਾਰ ਬਾਜ਼ੀ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਕੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਅਰ ਸਵਾਇ ਕੁਛ ਬੋੜਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

- ਤੀਜੇ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿਚ ਵਿੱਕ ਰਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸਭ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਜਦ ਤਕ ਕਾਫੀ ਰੁਪੈਆਂ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਪੂਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਂ ਖ਼੍ਰੀਦੀ ਜਾਵੇ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ। ਇਕ ਮੁਕੰਮਲ ਕਿਤਾਬ ਮੈਂਹਰੀ ਅਰ ਘਾਟੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਹਥਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਿਰੋਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸਜਣ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕੋਰੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਓਕੜਾਂ ਨੂੰ ਮੰਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦੇ ਹੋਇ ਅਨੇਕ ਵੱਡੀਆਂ ੨ ਮਾਨਨਿਯ ਅਰ ਪ੍ਰਮਾਣੀਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਇਸ “ਭਾਗਾਂ ਭਰੀ ਜੋੜੀ” ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅੰਦਰ ਭੇਟਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਖੇ ਪੜ੍ਹੇ,

( ਕ )

ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਸਭ ਭ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਇਸ ਅਤਿ ਲੋੜੀਂਦੇ  
ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਮੁਸਤਫੀਦ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ  
ਉਤੇਜਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬਚਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੁਕਾਕੇ  
ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਰ ਨਾਹੀ ਇਸਨੂੰ ਖ੍ਰੀਦ  
ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਖ੍ਰੀਦਨ ਦੀ ਲੋੜ  
ਭਾਸੇਗੀ। ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਧਰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਾ ਚੰਗੀ  
ਖੋਜ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ  
ਇਸ ਸਚਾਈ ਦੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤਸਦੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ  
ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਸਿੰਘ ਭੋਰਜੀ

# ਵਿਸ਼ੇ ਸੂਚੀ

## ੧. ਰਿਤੂ ਜਾਂ ਮੈਨਸਟਰ-ਏਸ਼ਨ

ਰਿਤੂ ਕੀ ਹੈ ?— ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?— ਕਿਸਤਰਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ?— ਜੰਗਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ—ਇਸਦਾ ਜਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ—ਰਿਤੂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ—ਇਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ—ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਰੋਗ—ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ—ਲੜਕੀਆਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਥਮ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਹਨ—ਰਿਤੂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਅਤੇ ਮਿਕਦਾਰ—ਹੈਜ ਅਤੇ ਵੈਹਮ—ਰਿਤੂ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ—ਸਫ਼ਾਈ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ—ਕੀ ਰਿਤੂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ਼-ਨਾਨ ਕਰ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ?—ਰਿਤੂ ਰੋਗ—ਨਾ ਆਉਣਾ—ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ—ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ—ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ—ਨਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਉਣਾ—ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ।

## ੨. ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ—ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਾਕੀ ਸ਼ੀਰ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ—ਬੱਚੇ, ਮਾਪੇ ਅਥਵਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ।

(ੳ) ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਨੋਂਦਰੇ ।

ਪੇੜ-ਵਡੇ ਭਰਓਸਟ-ਛਾਤੀਆਂ-ਛੋਟੇ ਭਰਓਸਟ-ਭਰਾ ਨਾਸ-ਯੋਨੀ ਲਿੰਗਮ-ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੱਦਰ-ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ-ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ-ਡਿੰਭ ਪੁਨਾਲੀਆਂ- ਡਿੰਭ ਕੋਸ਼-ਕੁਆਰ ਪੜਦਾ-ਧਾਂਤ ਗਿਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ?

(੨)

(ਅ) ਪੁਰਸ਼ ਜਨੇਂਦਰੇ ।

ਸ਼ਿਸ਼ਨ-ਫੋਤੇ-ਸ਼ੁਕਰ ਪੁਨਾਲੀ-ਵੇਰਯ ਆਸ਼ਿਆ-ਸ਼ੁਕਰ  
ਗੰਥੀਆਂ-ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਗੰਥੀ-ਕ੍ਰਪਸ ਗੰਥੀਆਂ-ਗੁਪਤ ਕੇਸ਼ ।

੩. ਹਮਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਗਨੈਨਸੀ

ਹਮਲ ਕੀ ਹੈ ?- ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਦੀ ਖਿੱਚ-ਗੁਭ  
ਧਾਰਨ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ- ਹਮਲ ਕਰਾਕ ਪਾਣ ਤੇ ਮਾਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ  
ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ-ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ  
ਹਨ । ਹਮਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੂਤ੍ਰ ਤਕ ਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ- ਹਮਲ ਅਰ  
ਭਬਜ-ਹਮਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੁਰਬਲ ਅਰ ਕਰੂਪ ਕਰ ਦੇਂਦਾ  
ਹੈ- ਕਿਉਂ ? ਹਮਲਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਅਰਪੁਸ਼ਾਕ-ਹਮਲ ਅੰਦਰ  
ਬਚੇ ਦੀ ਪਰਵਿਸ਼-ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਅਰ ਕੱਦ-ਗਰਭ ਦੀ ਉਮਰ  
-ਉਮਰ ਦਰਸਾਣ ਵਾਲਾ ਨਕਸ਼ਾ-ਗੁਭਪਾਤ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?-  
ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?- ਗੁਭ-  
ਪਾਤ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ-ਬਚੇ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ ।

੪. ਵੀਰਯ-ਸੀਮਨ

ਮਣੀ ਕੀ ਹੈ ? ਮਣੀ ਅਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਮਣੀ ਨੂੰ  
ਖਾਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ- ਇਕ ਵੇਰਾ ਕਿਤਨਾ ਵੀਰਯ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ ?-ਮਣੀ ਕਿਸਤਰਾਂ ਬਣਦੀ ਹੈ ?- ਕੀ ਮਣੀ ਬਣਨਾਂ  
ਬੁਢਾਪੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?-ਔਲਾਦ-ਵੀਰਯ ਹੀ ਸ੍ਰੀਰ  
ਦਾ ਜੋਬਨ ਹੈ- ਜੋਹਰ ਮਰਦਮੀ ਕੀ ਹੈ ?-

੫. ਹਸਤ ਮਰਦਨ-ਮਾਸਟ੍ਰੇਬੇਸ਼ਨ

ਕੀ ਹੈ ?-ਕੀ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੈ ?-ਇਸਦਾ

(੩)

- ਦਾਇਰਾਏ ਮਲਕੀਯਤ-ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਉਂ  
ਪੈਂਦੀ ਹੈ ?-ਨਿਕੇ ਇਵਾਂਏ ਵੀ ਇਸ ਮਰਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਉਂ  
ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ?-ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ-ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੇ  
ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ-ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਣ  
ਦੇ ਸਾਧਨ-ਮਾਪੇ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ  
ਬੱਚੇ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਗਏ ਹਨ ?-ਸੁਵਪਨ ਦੋਸ਼  
ਕੀ ਹੈ ?-ਇਸਤੋਂ ਬਚਨ ਦੇ ੧੬ ਸੌਖੇ ਅਥਵਾ ਮੁਖ ਸਾਧਨ ।

## ਦੇ ਮਹਾਂ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ

### ੬. ਸੁਜ਼ਾਕ ਅਰ ਆਤਸ਼ਕ

ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?-ਆਤਸ਼ਕ ਦੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ-  
ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਵਿਚੋਂ ਸਭਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ-ਵੈਸ਼ਯਾ ਗਮਨ  
ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ?-ਸੁਜ਼ਾਕ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ  
ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ?-ਆਤਸ਼ਕ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ ਅਰ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ?-ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ  
ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਹੋਜਾਂਦੇ ਹਨ ?

### ੭. ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਡਰ

- ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦੀ-  
ਆਂ ਹਨ ? ਨਵੀਨ ਤਹਜੀਬ ਅਰ ਤਾਲੀਮ ਦਾ ਅਸਰ-  
ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ-ਫੈਸ਼ਨ ਏਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ-ਮਾਵਾਂ ਦੀ  
ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ-

## ੮. ਕਾਮ ਚੇਸਟਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸੋਖੇ ਅਰ ਮੁਖਯ ਸਾਧਨ

ਕਾਮ ਦੇ ਚਾਰ ਬਿਗੜ ਰੂਪ—ਵਿਭਚਾਰ ਅਰ ਬਚਾਓ  
ਕੀ ਗੁਪਤ ਕੇਸ ਕਟਵਾਉਣੇ ਠੀਕ ਹਨ ? ਉਤੇਜ਼ਕ ਖੁਰਾਕ  
ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ-ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ- ਮਾਸ ਕਿੰਨਾਂ ਦਾ  
ਖਾਯਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਸਤਿਸੰਗ ।

## ੯ ਸੰਤਾਨ ਨਿਗ੍ਰਹੀ ਬ੍ਰਥ ਕੰਟੋਲ

ਕੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ?- ਬ੍ਰਥ ਕੰਟੋਲ ਅਰ ਆਤਮ ਘਾਤ  
ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਅਰ ਮਸਲਾ ਬ੍ਰਥ ਕੰਟਰੋਲ-ਇਹ ਨਵੀਂ  
ਕਾਢ ਨਹੀਂ-ਬ੍ਰਥ ਕੰਟਰੋਲ ਅਰ ਮੁਖਾਲਫਤ-ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ  
ਵਿਚ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ?-ਬ੍ਰਥ ਦਾ ਕੰਟੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ੧੧ ਮੁਖ  
ਅਰ ਸੋਖੇ ਸਾਧਨ।

## ੧੦ ਗਰਭਾਧਾਨ ਜਾਂ ਕਨਸੇਪਸ਼ਨ

ਕੀ ਹੈ ?-ਸੰਭੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?-ਕਿਸਤਰਾਂ  
ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ? ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ?- ਕਿਸ  
ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ ? ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼  
ਹੈ ? ਬੁਰੇ ਖਿਆਲਾਤ ਦਾ ਅਸਰ—ਸੰਭੋਗ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸ ੨  
ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ?-ਸਫਲ ਸੰਭੋਗ ਕੀ ਹੈ ?

## ੧੧ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਅਰ ਲਾੜੇ ਲਾੜੀ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ

ਵਿਵਾਹ—ਲਾੜੇ ਦਾ ਪ੍ਰਥਮ ਕਰਮ ਕੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹ



( ੫ )

ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ?-ਪ੍ਰਥਮ ਮਿਲਾਪ-ਤੁੰਦ ਖੁਈ ਅਰ ਅਗਿਆ-  
ਨਤਾ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਅਸਰ-ਪਤਨੀ ਦਾ ਤਨ ਅਰ ਮਨ ਪੈਂਦੇ  
ਘੱਸੇ ਵਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ-ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?  
ਸੰਭੋਗ ਕਿਤਨੀ ਵੇਰਾਂ ਅਰ ਕਿਤਨੀ ਦੋਰ ਪਿਛੋਂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ  
ਹੈ?-ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਸੀ ਕਰਨ ਅਰ ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਭੋਗ-ਇਸਤ੍ਰੀਸੰਭੋਗ  
ਪਤੀ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਰਾਜੀ ਹੈ ? ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ  
ਪਿਆਰਾ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਪਿਆਰੇ ਬਣਨ ਦੇ ੨੦  
ਅਚੂਕ ਸਾਧਨ । ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ  
ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਪਿਆਰੀ ਬਣਨ ਦੇ ੨੦ ਅਮੁਲੇ ਸਾਧਨ  
ਪਤੀ ਵਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸੌਖੇ ਉਪਾਵ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੰਮ  
ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ-ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ ਦੀ ਆਸ ਕਾਲੇ  
ਨਾਗ ਦੀ ਫੰਨ ਦੀ ਛਾਂਵੇ ਬੈਠੇ ਮੋਡਕ ਵੱਤਿ ਕਿਓਂ ਹੈ ?

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

# ‘ਰਿਤੂ ਖੂਨ ਹੈਜ਼ ਜਾਂ ਮੈਨਸਟਰੂ ਏਸ਼ਨ’

ਰਿਤੂ ਖੂਨ ਹੈਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਮੈਨਸਟਰੂ ਏਸ਼ਨ (MENSTRUATION) ਜਾਂ ਮੈਨਸਸ (MENSUS) ਆਖਦੇ ਹਨ, ਹਰ ਇਕ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਜੁਆਨੀ ਦੀ ਦੈਹਲੀਜ਼ ਉਪਰ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਆਰੰਭ ਹੋਣਾ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜਕੀ ਦੀ ਜੁਆਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖੂਨੀ ਮਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੜਕੀ ਦੇ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਤੰਦੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ

(੭)

ਵਿਚ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਆਗਾਜ ਤਕ ਬ੍ਰਾਬਰ ਜਾਰੀ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ।  
 Dr. Havelock Ellis ਡਾਕਟਰ ਹੈਵਲਕ ਐਲਸ, ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ  
 ਪ੍ਰਸਿਧ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤਰੀ, ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਪੁਸਤਕ *Studies in the Psychology of Sex* ਵਿਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਉ ਗਿਨੀ ਦੇ ਪਾਪਨ ਲੋਗਾਂ ਦਾ ਇਹ ਇਹਤਕਾਦ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਖੂਨ ਲੜਕੀ ਦੇ ਚੰਦ ਨਾਲ ਸਵਪਨ ਅੰਦਰ ਮਨਸ਼ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਉਹ ਲੋਕ ਰਿਤੂ ਅਤੇ ਚੰਦ ਦੇ ਗੈਰੇ ਸਬੰਧ ਦੀ ਦਲੀਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਈਂਸ ਇਸ ਪੁਰਾਸ਼ਨ ਵੈਹਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ। ਸਾਈਂਸ ਦਾਨਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਇਸ ਦਲੀਲ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਰਿਤੂ ਅਰ ਕਾਮ ਦੀ ਰੋ ਨਾਲ ਚੰਦ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਸੰਭੋਗ ਵਾਲੀ ਗਲ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

✠—✠—✠—✠ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਬੱਧੇ ਸ੍ਰੀਰ  
 ਰਿਤੂ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ? ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਅੰਗ ਆਪੇ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੇ  
 ✠—✠—✠—✠ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤ੍ਰਾਂ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ਿਆ ਵੀ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਕ ਫਾਲਤੂ ਮਾਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਖਾਰਜ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਸਲੀਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸਦੇ ਨਾ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਅਨੇਕ ਤਕਲੀਫਾਂ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਅਗੇ ਚਲਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਾਠਕ ਇਹ ਗਲ ਨੋਟ ਕਰ ਲੈਣ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ (OVARIES) ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਅੰਡੇ (OVUM) ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਖੂਨ ਉਹਨਾਂ

ਦੇ ਠੈਹਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਡ ਮੁਲਿਆਂ ਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਸੀਬ ਹੋਵੇ। ਰਿਤੂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਦੀ ਕਦਰਤੀ ਸਫਾਈ ਹੈ।

✠—————✠ ਇਹ ਖੂਨ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ  
 | ਰਿਤੂ ਅਤੇ ਜਵਾਨੀ |  
 | ਦਾ ਸੰਬੰਧ | ਹੈ ਜੁਵਾਨੀ ਦੇ ਆਗਾਜ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਅਰੰਭ ਦਾ  
 ✠—————✠

ਹੈ। ਦੂਜੀ ਇਹ ਗਲ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜੁਵਾਨੀ ਦਾ ਆਗਾਜ ਕਈ ਮੁਖਤਲਿਫ ਗਲਾਂ ਤੇ ਮੁਨਹਿਸਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਗਲਾਂ ਜੁਵਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਗੈਰ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਹੇਠਲਿਖਿਆਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਵਾਨੀ ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਰਿਤੂ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਬੋ ਹਵਾ ਅਥਵਾ ਜਲ ਵਾਯੂ ਦਾ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਭੁੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਰੈਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ੧੦ ਤੋਂ ੧੩ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟੇ ਸਰਦ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਰੈਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ੧੪ ਤੋਂ ੧੬ ਸਾਲ ਤਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸਖਤ ਸਰਦੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਓਥੇ ੨੦ ਸਾਲ ਤਕ ਵੀ ਖੂਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਐਚ. ਐਲਸ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਛੇ ੨ ਮਹੀਨੇ ਬ੍ਰਫ ਜੰਮੀ ਰੈਹਦੀ ਹੈ ਓਥੇ ਤਿੰਨ ੨ ਮਹੀਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਏ ਨੂੰ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਕਈਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਖਤ ਅਤੇ ਨਾ ਕਾਬਲ ਬ੍ਰਦਾਸ਼ਤ ਸਰਦੀ ਦੇ ਕਰਨ ਮਾਹਵਾਰੀ

( ੯ )

ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁਤ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ ਅਰ ਕਦੀ ੨ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਜੇ-ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ 'ਕਪੜੇ' ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ?

(ਅ) ਖਾਨ ਪੀਨ ਅਤੇ ਪੈਹਰਾਨ ਦਾ ਵੀ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਭੁੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਲੜਕੀਆਂ ਚਟਪਟੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਿਆਈਂ ਨਿਮਕ, ਮਿਰਚ, ਮਸਾਲੇ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੜਕੀਲੇ ਅਤੇ ਅਨਚਾਹੀ ਖੂਬ ਸੂਰਤੀ ਦੁਸ਼ਾਨ ਵਾਲੇ ਵਸਤੂ ਅਭੂਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੰਗਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਮ ਉਤੇਜਨਾ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਬਣਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਗਲਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਰੈਂਹਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਵੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਜੇ ਦਰਸ਼ਨ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜੁਵਾਨੀ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਬਬਦੇ ਹੀ ਦੁਪੈਹਰ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਵਾਂਗੂ ਢੱਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਬਨਾਵਟ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਹੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

(ੲ) ਖਿਆਲਾਤ ਦੀ ਸੁਧੀ ਅਤੇ ਅਸੁਧੀ ਦਾ ਵੀ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੜਕੀਆਂ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਮਨ ਭੜਕਾਉ ਨਾਵਲਾਂ ਕਿੱਸੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਇਸ਼ਕੀਆਨਾ ਰਾਜ਼ਲਾਂ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਨੇਮਾ ਥੀਏਟਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣਦੀਆਂ ਸ਼ੌਕੀਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਾਮ-ਕੋਲ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖ ਦੀਆਂ

(੧੦)

ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਤੂ ਜਲਦੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਕੀ ਜੇ ਲੜਕੀਆਂ ਅਨਗੈਹਲੀ ਵਿਚ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਰਜੇ ਦਰਸ਼ਨ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਤੂ ਅਰ ਕਾਮਾਤੁਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਗੈਹਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ।

(ਸ) ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਨਦਾਨੀ ਸੁਭਾਵ ਦਾ ਵੀ ਬੜਾ ਭਾਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੋਰਨਾਲ ਰਜਸੁਲਾ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਵੀ ਦੋਰ ਨਾਲ ਹੀ ਕਪੜੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਜਲਦੀ ਜੁਵਾਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧੀਆਂ ਵੀ ਜਲਦੀ ਜੁਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ਹ) ਅਮੀਰ ਘਰਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਵੇਹਲੀਆਂ ਬੈਠ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਹਾਰ ਸ਼ੰਗਾਰ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਰ ਇਕ ਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਖੁਦਾ ਦਾਦ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰੀਬਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀ ਦਿਹਾੜੀ ਮੋਹਨਤ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਤ ਨਾਲ ਪੇਟ ਪਾਲਣ ਵਿਚ ਲਗੀਆਂ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ਕ) ਡਾਕਟਰ ਕੀਸ਼ 'Kisch' ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਕੇਸ ਅਤੀ ਕਾਲੇ ਮੋਟੇ ਅਬਵਾਂ ਸੰਘਣੇ ਹੋਣ, ਅਖਾਂ ਕਾਝੀਆਂ ਅਰ ਸੁਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਮੋਟੀ ਹੋਵੇ-ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਗੋਰੇ



(੨੧)

ਰੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਥੋੜੇ ਵਿਰਲੇ ਮਹੀਨ-ਅੱਖਾਂ ਨੀਲੀਆਂ ਤੇ ਪਤਲੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਮੁਖ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਖੂਨ ਛੇਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

In general the menarche is earlier in girls of sanguine, lively temperament and a powerful constitution than in girl of phlegmatic temperament and weakly constitution, further other things being equal, menstruation appears earlier in brunettes, girls with dark hair, thick skin, dark eyes and dark complexion. than it appears in blondes, girls with light hair, thin skin, blue eyes and a fair complexion.

✖-----✖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਰ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਵਖਰਾ ਰੈਹਨ  
| ਕਿਤੇ ਵਾਅਉਣਾ |  
| ਕਿਉਂ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। | ਦਿਉ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਸ ਭੂਮੀ ਵਿਚ ਇਸ  
✖-----✖ ਵਾਸਤੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਧ੍ਰਮ ਅਰਥ ਅਰ ਕਾਮ ਨੂੰ  
ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਬਾਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ  
ਅਸਥਿਰ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਉਸ ਅਮਿਟ ਜੋਤੀ ਵਿਚ  
ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਅੰਸ ਟੈ-ਮਿਲ ਜਾਵੇ ਅਰ ਚੋਥੇ  
ਗੁਣ ਮੁਕਤਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਗਲ ਵਖਰੀ ਹੈ ਕਿ  
ਮਨੁਖ ਇਥੇ ਜਨਮ ਧਾਰਕੇ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਕੀ  
ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਭੂੰਘੇ ਵੈਹਣ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ  
ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਨਹੀਂ।

ਕਾਮ ਦਾ ਅਸਲੀ ਮੰਤਵ ਸਫਲ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਹੈ। ਅਰ  
ਸਫਲ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਨੀਤੀ ਯੋਗ ਮਿਲਾਪ  
ਕਰਨ, ਉਥੇ ਅਤੇ ਸੁਚੇ ਆਦ੍ਰਸ਼ਯ ਵਾਲੀ ਸੰਨਤਨ ਉਤਪਨ  
ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੰਨਤਨ ਦਾ ਉਤਪਨ

( ੫੨ )

ਕਰਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸ੍ਰੀਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸ੍ਰੀਰ  
ਵਾਸਤੇ ਰਿਤੂ ਕਰਮ ਇਕ ਲ ਜਮੀ ਅਮਰ ਹੈ ਤਾਂਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ  
ਹੈ-ਜੇ ਸਫਲ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਾਸਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਰਜਸ੍ਰਲਾ ਹੋਣਾ  
ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੈ ।

ਮਨੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਛਡਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਕਈ ਇਕ ਦੁਧ  
ਪਿਲਾਣ ਵਾਲੇ Mammals ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ  
ਰਿਤੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਾਂਦਰਾਂ ਵਿਚ ਗੋਰੀਲਾ ਅਰ  
ਸਮਪਨੀਜ਼ ਜਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਹੀ ਬੋੜਾ  
ਜਿਹਾ ਖੂਨ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਨੁਸ਼  
ਜਾਤੀ ਵਾਂਗੂ ਇਸਦੇ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਾਹਵਾਰੀ  
ਮਿਆਦ ਮੁਕੱਰਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

ਰਿਤੂ ਦੇ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਦਾ ਰੂੜਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਜਨਨ  
Procreation ਰਚਨਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ । ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਚੋਪਾਇ-  
ਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਗ੍ਰਭਾਧਾਨ ਦੇ ਮੌਕ ਉਪ੍ਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ  
ਅੰਦਰ ਇਕ ਰਤੂਬਤ (ਰਿਤੂ) ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸਨੂੰ  
ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਰੇਟ-ਰਿਤੂ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਰਤੂਬਤ  
ਦੀ ਇਕ ਆਪਣੀ ਹੀ ਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਭਾਧਾਨ  
ਬਖਸ਼ਣ ਹਿਤ ਆਪ ਹੀ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦੀ ਹੈ । ਨਰ ਇਸਦੀ  
ਸੁਗੰਧ ਪੁਜਦੇ ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਦਾ ਗ੍ਰਭਾਧਾਨਮੰਗਦੀ  
ਤੇ ਹੈ । ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਘੋੜਿਆਂ, ਖੋਤਿਆਂ, ਸਾਂਡਾਂ, ਬੋਟਿਆਂ ਅਰ  
ਕੁਤਿਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਨੇਕ ਵਾਰ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਮੌਕੇ ਉਪਰ  
ਮਾਦਾ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਇਹ ਗਲਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਨਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਜਿੰਨਾਂ

ਚਿਰਕਾ ਆਵੇਗਾ ਉਤਨਾਂ ਹੀ ਜੁਵਾਨੀ ਚਿਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗੀ। ਭਰ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ੧੪ ਸਾਲ ਦੀ ਹਦ ਹੈ। ਇਸਤੇ ਪਿਛੋਂ ਕਿਸੇ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਾਸ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ੧੬ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਵੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ ਗਈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਹੈਜ਼ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿਚ ਜੁਵਾਨੀ ਦੇ ਬਾਕੀ ਚਿਨ੍ਹ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ ਓਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਦਾਲ ਵਿਚ ਕਾਲਾ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਗੇ ਉਹ ਦੁਖ ਜੋ ਕਿ ਭੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬੇਗਨਾਹ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਨਗ੍ਰਹਲੀ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ਆਨ ਸਬੰਧੀ ਅਗਾਹ ਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-ਦਸਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ !

✖-----✖  
 ਹੈਜ਼ਗੁਹੱਟਵੇਂ ਚਿਨ੍ਹ ਅਤੇ ਖੂਨ ਹੈਜ਼ਅਚੱਨ ਚੇਤਹੀਜੁਵਾਨਲੜਕੀ  
 ਅੰਦਰਿਅਸਿਦਾਪਾਥੀ ਦੇ ਯੋਨੀ ਦੁਵਾਰ ਥੀ' ਜਾਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ  
 ✖-----✖  
 ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਖੂਨ ਦੇ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਚੇਹਰਾ ਉਦਾਸ, ਚੇਹਰੇ ਤੇ ਪਸ਼ਮਾਨੀ ਦੇ ਅਸਾਰ, ਅਖਾਂ ਸ਼ਰਮੀਲੀਆ, ਕੱਮਰ ਵਿਚ ਕੂਲੀ ਜਹੀ ਦਾਦ, ਰਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਰੁਚੀ, ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਸੁਲਸਲਾਹਟ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਾ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ। ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਮਚ-ਲਾਉਣਾ ਅਥਵਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਸੁਆਦਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਤਪਨ ਹੋਣਾ, ਇਤ ਆਦਿ ੨ ਚਿਨ੍ਹ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਅੰਜਾਣ

ਕੰਨਿਆਂ ਕਈ ਅਪ੍ਰਾਧ ਕਰ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਤਾਂ  
 ਏਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਤੇ ਉਹਨਾਂ  
 ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਹੀਂ ਕਟਵਾਇਆ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ  
 ਇਲਾਮਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦ੍ਰਵਾਜ਼ਾ  
 ਖੋਲ੍ਹ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਸ਼ੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਹੀ  
 ਹੈ? ਉਹ ਭੋਲੀਆਂ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ  
 ਕੁਛ ਤੁਰਦਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀ ਨਾਲ  
 ਆਪਣਾ ਕਪੜਾ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮ-  
 ਫ਼ੀਨ ਹੋਕੇ ਟਟੀ ਜਾਂ ਨਹਾਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਬਾਹਰ ਚਲੀਆਂ  
 ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਸਲਵਾਰ ਜਾਂ ਕਛੀ ਆਦਿ ਨੈਹਰ  
 ਖੂਈ ਖਾਲ ਜਾਂ ਛੱਪੜ ਦੇ ਠੰਡੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋ ਆਉਂਦੀਆਂ  
 ਹਨ। ਅਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਪਾਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ  
 ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਜ਼ਖਮ ਦਾ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਜੋ ਧੋਣ ਨਾਲ  
 ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ ਕਿਉਂ ਜੋ ਪੈਹਲੀ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਵੀ  
 ਬਹੁਤੀ ਮਿੱਕਦਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਨੂੰ  
 ਪੈਹਲਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਫੇਰ ਅੱਖਾਂ ਅਗੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਹੈਰਾਨੀ  
 ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਹੱਦ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਟ ਇਹੋ ਹੀ ਵੈਰਮ ਹੋ  
 ਜਾਂਦਾ ਹੈ “ਜੋ ਸਾਥੋਂ ਕੋਈ ਮਹਾਨ ਅਪਰਾਧ ਹੋਗਿਆ। ਕੋਈ  
 ਵੱਡੀ ਕਬੂਲ ਹੋ ਗਈ ਮਾਂ ਕੀ ਕਹੇਗੀ। ਸਹੇਲੀਆਂ ਸੁਨਣ  
 ਗੀਆਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਭੈੜੀ ਕਰਤੂਤ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰ ਲੈ ਜਾਣ-  
 ਗੀਆਂ। ਹਾਇ ! ਅਫ਼ਸੋਸ !! ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?” ਫੇਰ ਧੋਣ  
 ਭੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਦਿਲ ਮਾਰੇ ਡਰ ਅਰ ਚਿੰਤਾਂ ਦੇ  
 ਛੁਰੀ ਬਲੇ ਆਏ ਹੋਏ ਕੁਕੜ ਵੱਤਿ ਫੜਕਦਾ ਹੈ। ਲੁਕ ੨

ਕੇ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ । ਸਹੇਲੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ  
 ਮਾਂ ਦੇ ਰੂ ਬਰੂ ਅਖਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ । ਬਾਰ ੨ ਧੌਕੇ ਕੁਛ  
 ਸਮਾਂ ਟਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਭਰ ਖੂਨ ਨਹੀਂ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ । ਕਈ  
 ਉਪਾਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ।  
 ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਾਰ ੨ ਠੰਡੇ  
 ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦਾ ਧੋਣਾ ਅਰ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਦਾ ਰਖਣਾ  
 ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਹਾਂਨ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ  
 ਰਿਹਾ ਹੈ । ਲਿਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਰਦਰ ਜਾਂ ਚਿਟੇ ਪਾਣੀ ਦਾ  
 ਜਾਣਾ, ਹਿਸਟੇਰੀਆ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਅਬਵਾ ਗ੍ਰਭ ਦੇ ਅਨੇਕ  
 ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ  
 ਹੈ । ਜੋ ਕੁਛ ਚਿਰ ਪਿਛੋਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ  
 ਸੁਖਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਮਾਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਖਾਂ  
 ਅਰ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਿਭ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਅਜ ਏਸ ਡਾਕਟਰ ਦੇ  
 ਮੈਡੀਕਲਹਾਲ ਕਲ ਉਸ ਹਕੀਮ ਦੇ ਸ਼ਫਾ ਘਰ ਅਰ ਪਰਸੇ  
 ਉਸ ਵੈਦ ਦੇ ਔਸ਼ਧਿਆਲੇ । ਤਨ ਅਤੇ ਧਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਖ਼ਾਬ  
 ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸ਼ਾਦੀ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਥਾਂ ਬ੍ਰਾਦੀ ਦਿਸਨ ਲਗ  
 ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਪਾਠਕ ਗਣੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪੇ ਹੀ ਦਸੋ ਖਾਂ ਕਿ  
 ਇਹਨਾਂ ਦੁਖਾਂ ਦੇ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੀ ਉਹ ਅੰਜਾਣ  
 ਕੰਨਿਆਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਪਾਪੀ ਮਾਪੇ ?

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਹਮਤ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਲੜਕੀ  
 ਦਾ ਕੋਈ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ । ਸਾਰਾ ਕਸੂਰ ਮਾਂ ਦਾ ਹੈ । ਉਸ  
 ਹਤਿਆਰੀ ਨੇ ਉਸ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਮਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ

( ੧੬ ) .

ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਉਹਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਹੈਜ਼ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਉਸਨੇ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਸ਼ਰਮ ੨ ਵਿਚ ਮਹਾਨ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਆਪਣੀ, ਸੋਹਣੀ ਅਤੇ ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਪਾਲੀ ਹੋਈ ਧੀ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਰਖ ਦਿਤੀ ਅਰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਮੈਂ ਵੀ ਦੁਖ ਪਾਏ ਧੀਏ ਤੂੰ ਵੀ ਪਾ ।' ਨਾਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁਛ ਦਸਿਆ ਸੀ ਅਰ ਨਾਂ ਮੈਂ ਹੀ ਤੈਨੂੰ ਕੁਛ ਦਸਿਆ । ਹਿਸਾਬ ਬ੍ਰਾਬਰ ਹੈ ।' ਅਫਸੋਸ ! ਸਦ ਅਫਸੋਸ !!

ਹੁਣ ਹੈਰਾਨੀ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਕਿਉਂ ਚੁਪ ਰਹੀ ? ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਪਾਪ ਸੀ ? ਇਸ ਵਿਚ ਕੁੜੀ ਦੇ "ਵਿਗੜ" ਜਾਣ ਦੀ ਕੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ ? ਭਰ ਅਸਲੀ ਇਰਾਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਸੀ ਜੋ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਂ ਕੁੜੀ ਦੀ ਨਾਨੀ ਨੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਛ ਦਸਿਆ ਅਰ ਨਾਂ ਮਾਂ ਨੇ ਦੇਹਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਸਿਆ । ਅਫਸੋਸ ! ਸਦ ਅਫਸੋਸ !! ਇਸ ਅਨ ਗੋਹਲੀ ਤੇ !!! ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਦ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ? ਕੀ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸਿਸਟੀ ਉਪਰ ਕੋਈ ਅਰੋਗ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭਾਲੀ ਵੀ ਨਾ ਲੱਭੇਗੀ ?

ਲੜਕੀਆਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪਰਦੇ ਹੇਠ ਜੋ ੨ ਉਪਾਇ ਕਿ ਰਿਤੂ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਵੇਹਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਸਰੀਹ ਡਾਕਟਰ ਪੈਨ Dr. Payne ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

'I have been consulted by women of all



ages who frankly attributed their physical infirmities to the fact of their having seated themselves in a snow bank, applied ice, or made other cold applications locally in their fruitless endeavours to arrest the first menstrual flow."

ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਹਲੇ ਰਿਤੂ ਦੇ ਵੇਹਨ ਨੂੰ ਪਾਗਲਾਨਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਠੰਡੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਬੈਠਨ, ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਅਗੇ ਬਰਫ ਦੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਠੰਡ ਪੁਜਾਓ ਉਪਾਵ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ।"

ਮੈਂ ਅਕਲਮੰਦ ਅਤੇ ਸਿਆਣੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜੇ ਕਿਸਮਤ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਬਚ ਵੀ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਲਾਦ ਦੀ ਬੇਹਤੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਹਨਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਅਤੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਅਗਾਹ ਕਰ ਦੇਣ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਚਮਨ ਦੀ ਸੈਰ ਸੁਖੀ ੨ ਅਰ ਖੁਸ਼ੀ ੨ ਕਰਨ। ਅਰ ਅਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਉਲਾਦ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰਨ।

✠-----✠ ਰਿਤੂ ਆਮ ਕਰਕੇ ੧੨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ  
 | ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ |  
 | ਅਤੇ ਮਿਕਦਾਰ। |  
 ✠-----✠ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਕੇ ਪੈਂਤਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤਕ ਜਾਰੀ  
 ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਾਜ਼ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ੨ ਤੀਵੀਂ  
 ਨੂੰ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਆਯੂ ਤਕ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ।  
 ਇਸਤੋਂ ਉਪਰਾਂਤ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਰ ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਮਾਦੇ

(੧੮)

ਦਾ ਪਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਉਹੋ ਖੂਨ ਜੋ ਪੈਹਲਾਂ ਰਿਤੂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਖਾਣਜ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਬਚਪਨ ਵਾਂਗੂ ਸ਼ੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਖਰਚ ਹੋਣਾ ਅਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਰਿਤੂ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪੈਂਤਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਆਮ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਹਰ ਦਫਾ ਅਠਾਈਆਂ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਵਾ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਗੁਭਵਤੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਪਿਲਾਂਦੀ ਹੋਵੇ\* ਕਈਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਇਕਾਂ ਦਿਨੀਂ ਅਤੇ ਤੀਹ ਦਿਨੀਂ ਵੀ ਆਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਨ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿ-  
ਤਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਡ ਜੇ ਖੂਨ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਮਿਆਦ ਬਾਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਆਉਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਰੱਤੀ ਮਾਸਾ ਫਰਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਿੰਤਾ ਜਨਕ ਨਹੀਂ।

ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਕਾਲਾ ਜਿਹਾ, ਕੱਚੀ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਵਰਗਾ, ਬੀਰ ਬਹੁਟੀ ਜਾਂ ਸਹੇ ਦੇ ਲਹੂ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਦਾਗ ਕਪੜੇ ਉਪਰੋਂ ਪੈਣ ਬਾਦ ਲੈਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਢਾਈ ਤਿੰਨ ਛਟਾਂਕ ਦੇ ਲਗ ਭਗ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਅਧਸ਼ੇਰ ਤਕ ਅਰ ਸਰਦ ਮੁਲਕ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਤਕ ਵਧ ਘਟ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

\* ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ੨ ਹੀ ਤੀਵੀਂ ਰਜ਼ਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

(੧੯)

- ਖੂਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਅਰ ਮਿਆਦ ਸੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਭਾਰਾ ਸੰਤੋਖ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤਕੜੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਹੈ ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦੇਵੀਆਂ ਨੂੰ 'ਕਮਜ਼ੋਰ' ਮੁਰਦੀਆਂ ਐਸ਼ ਪ੍ਰਸਤ ਆਰਾਮ ਤਲਬ ਕਾਮ ਦੇ ਬਾਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਗੰਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘਟ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਘਟ ਅਰਸੇ ਤਕ ਰਿਤੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

- ✕ — — ✕ On ! Menstruating woman  
 | ਹੋਰ ਅਤੇ | thou art a fiend  
 | ਜੰਗ | From whom all nature  
 ✕ — — ✕ should be closely screened.

“ਤੂੰ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ,  
 ਐ ਰਜਸੁਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ।

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇਰੇ ਕੋਲੋਂ,  
 ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਲੁਕਾ ਲਈ ।

- ਕੇਵਲ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਵਿਚ ਹੀ ਰਜਸੁਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹਾਨ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਨੀ, ਗੰਦੀ ਅਤੇ ਡਰਾਵਨੀ ਵਸਤੂ ਤਸਵਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦੇ ਹਥ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਉਸਦਾ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨਾ, ਉਸਦਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਮੁਖ ਦੇਖਣਾ, ਉਸਨੂੰ ਸੂਤੀ ਬਸਤ੍ਰ ਦੇਣਾ। ਉਸਦਾ ਚੰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਨੂੰ ਹਥ ਪਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥਾਂਈਂ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਓਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਹਨੇਰੀ

(੨੦)

ਕੋਠੜੀ ਵਿਚ ਬਿਠਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਦੇ ਇਕ ਮੁਕੱਰਰਾ ਬਰਤਨ ਦੇ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਤਲਬ ਕੀ ਉਸਦਾ ਬਾਕੀ ਘਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਦਾਵਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਰੋਟੀ ਵੀ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਸੋਟੇ ਨਾਲ ਸਰਕਾ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਤਯਾਦਿ ੨ ਅਨੇਕ ਭਰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਜ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਫਰਤ ਇਥੋਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਰਜਸੂਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਰੁੱਖ ਤਲੇ ਬੈਠੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁੱਕੇ ਬਿਨਾ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੋ ਸਾਂਇਟੀਫਿਕ ਮੈਯਾਰ ਤੋਂ ਡਿਗੇ ਹੋਏ ਭਰਮ ਅਤੇ ਅਨਚਾਹੇ ਢਕੋਂਸਲੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਵੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਮ ਅਕਲੀ ਦੇ ਨਿਰੋਲ ਸਬੂਤ ਹਨ ?

ਜਿਸਤਰਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਵਿਵਹਾਰ ਅਰ ਸੰਸਕਾਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਉੱਚ ਮੰਤਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਗੜ ਰੂਪ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਅਸੂਲ ਦਾ ਹਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜੋ ਅਸੂਲ ਬਣਾਏ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਿੱਗਰ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਕਾਇਮ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਉਂ ੨ ਜ਼ਮਾਨਾਂ ਪਲਟਾ ਖਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਤਿਉਂ ੨ ਅਸਲੀ ਭਾਵਪੱਟ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਭਰਮ ਵਧਦਾ ਗਿਆ।

ਅਸਲੀਯਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਨਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ 'Nervous System' ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਕਾਫੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਇਆ ੨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਖਤ ਕੰਮ ਦੇ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭਾਰ ਆਦਿ ਚੁੱਕਨ ਨਾਲ, ਕੁੱਦਨ ਟੱਪਨ ਨਾਲ, ਹਾਸੇ ਮਖੌਲ ਵਿਚ ਪਰਵ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਕਾਮ ਉੱਤੇ ਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਹੇ ਫੇਅਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇ ਕਿ ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਉਪਰ ਭੜਕਾਉ ਅਸਰ ਪਾਣ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਸੰਗਮ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਅਤੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉਪਰ ਸੱਟ ਵੱਜਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵਿੰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਉਪਰ ਸੋਜਨ ਪੈ ਜਾਣ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੀ ਦੁਖਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸ਼ੀਰਕ ਗਰਮੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੁਜਾਕ (ਮੁਤ੍ਰ ਕ੍ਰਿਛ-ਗਨੋਰੀਆ Gonorrhoea ਅਤੇ ਆਤਸ਼ਕ ਉਪਦੰਡ Syphilis) ਆਦਿ ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਕਰਨਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਚੇ ਰੈਹਨ ਵਾਸਤੇ ਪੁਰਨਾਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਨਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਭਰਮ ਹੈ ਅਰ ਨਾਂ ਕੋਈ ਪਰਛਾਵਾਂ।

ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਭਰਮ ਤੋੜ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਪਰ ਦਸੇ ਦੁਖ ਪੁਚਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਦਿਆਂ ਘਰ ਦੇ ਮਾਮੂਲੀ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੀਆਂ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਪਾਕ ਕਦਾਚਿਤ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹੈ। ਸਫਾਈ ਰਖੋ।

ਖੁਲੀ ਹਵਾ (ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ) ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
 ਦੁਹ ਪਿਓ ਆਦਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਸੰਕੋਚ ਨਾ  
 ਕਰੋ। ਜੇ ਤਾਕਤਵਰ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਸੰਕੋਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ  
 ਤਾਂ ਡਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ ਖੂਨ ਦੁਆਰਾ  
 ਅਰ ਦੂਜੀ ਕਮੀ ਖੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ। ਸਖਤ ਅਤੇ ਗਿ੍ਸਟ  
 ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

✠—✠ ਇਕ ਹੋਰ ਗਲ ਜਿਸ ਉਪਰ ਮੈਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਵਾਂ।  
 ਹੋਰ ਅਤੇ ਸਫਾਈ। ✠—✠ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ  
 ਵਿਚ ਸਫਾਈ ਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਿੰਡੇ ਦੇਸੇ ਗਏ ਭਰਮਾਂ ਦੇ  
 ਕਾਰਨ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਕੁਚੀਲ  
 ਅਤੇ ਭਰਿਸ਼ਟਨੀਯ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਸਗੋਂ ਦੁਗਨੀਆਂ ਗੰਦੇ ਆਂ  
 ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਵੀਂ ਖੂਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਖਸਤ  
 ਬਚਾਨ ਦੀ ਖਾਤਰ ਗੰਦੇ ਤੋਂ ਗੰਦਾ ਅਰ ਪੁਰਾਨੇ ਤੋਂ ਪੁਰਾਨਾ  
 ਕਪੜਾ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿ ਤੰਦ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਵਰਤਦੀਆਂ  
 ਹਨ, ਜੋ ਅਤੀ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਕਈ ੨ ਦਲਿੱਦਰ ਦੇ ਆਂ  
 ਬੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਚਾਰ ੨ ਦਿਨ ਕਪੜੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਤਕ  
 ਨਹੀਂ। ਉਲਟ ਪਲਟ ਕੇ ਜਾਂ ਗੁਛਾ ਮੁਛਾ ਕਰਕੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ  
 ਹੀ ਕੰਮ ਸਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ  
 ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਜਲਨ ਅਥਵਾ ਸੜਾਧ ਪੈ ਜਾਂਦੀ  
 ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਰੀ  
 ਪ੍ਰੈਕਟਸ ਉੱਕੀ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ  
 ਜਹੀ ਅਨ ਗੈਹਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ੀਰ ਦੁਖਾਂ ਦੀ ਖਾਨ ਬਣ  
 ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਵੀਂ ਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਕਪੜੇ ਗੱਦੀ ਨੁਮਾ ਰਖਣੇ



(੨੩)

ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਦੀ ਕਿਸੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਦੀ ਬਣਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਪੜਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਵਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲੋਂ ਚੀਥੜੇ ਡਿਗਣ। ਇਕ ਗੱਦੀ ਸਵੇਰੇ ਗਰਮ ਪਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਸੁਕਾ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਦੂਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਧੋਕੇ ਸੁੱਕਣੀ ਪਾ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਯੋਨੀ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ਦੋ ਵੇਰਾਂ ਕੋਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗਿਲਾਜ਼ਤ ਬਦਬੂ ਨਾ ਮਾਰੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਰਦੀ ਦਾ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਆਣ ਵਾਲੀ ਮੋਰੀ ਅਗੇ ਪਿਸ਼ਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦਾ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਰਾਹ ਚੜ੍ਹਕੇ ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਰਦੀ ਪੁਚਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਖੂਨ ਡਕਣ ਵਾਲੀ ਗੱਦੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੋਨੀ-ਮੁਖ ਅੰਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸੁਕੜ ਕੇ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

✠—✠—✠ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਠੰਡੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ  
 | ਰਿਤੁ ਅਤੇ |  
 | ਅਸ਼ਨਾਨ | ਕਰਨਾ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ  
 ✠—✠—✠  
 ਸ੍ਰੀਰਕਸਫਾਈ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਕੋਸੇ ਜਲ ਦੁਆਰਾ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲੈਣਾਂ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ।

❀❀❀❀❀  
 ❀ ਰਿਤੁ ਰੋਗ ❀ ਹੁਣ ਅਗੇ ਰਿਤੂਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ  
 ❀❀❀❀❀  
 ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਰੋਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਅੱਲਕ ਰਿਤੂ ਨਾਲ

(੨੪)

ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਹਨ। ਐਮੇਨੋਰੀਆ  
Amenorrhoea ਖੂਨ ਹੈਜ਼ ਦਾ ਨਾ ਆਉਣਾ। ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਪਿਛੇ  
ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੂਨ ਹੈਜ਼ ੧੨ ਤੋਂ ੧੬ ਸਾਲ ਦੀ  
ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸਤੋਂ ਉਪਰਾਂਤ ਖਰਾਬੀ ਸਮਝਨੀ  
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਥਨ ਵੀ ਨਾ  
ਵਧੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਖ਼ਾਬੀ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੈ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੈਜ਼ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਜਾਂ  
ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਪੁੱਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਾਂ ਆਉਣ,  
ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੀਰਕ ਨੁਕਸ ਹੋਣ, ਹਾਈਮਨ Hymen  
ਕੁਆਰ ਪੜਦੇ ਵਿਚ ਛਿੱਦ੍ਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਅਥਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ  
ਦੇ ਅਤੀ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣ (ਜਿਸ ਕਰਕੇਕਿ ਰਕਤ ਵਾਹਣੀ  
ਨਾਲੀਆਂ ਖੂਨ ਨਾ ਪੁਚਾਣ) ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ੨ ਕੁਛ ਮੁਦੱਤ ਬਾਦ  
ਕਿਸੇ ਅਚਾਨਕ ਚੋਟ ਲਗਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਰਾਮ  
ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਅਤੀ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਅੰਡ  
ਕੋਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸੋਜਨ ਪੈਜਾਣ ਕਰਕੇ, ਕਾਮ  
ਵਿਗਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਹੋਣ ਤੇ ਕਬੂਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੰਦ  
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤ੍ਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਤੇ ਅਰ  
ਸ਼ੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਤੇ ਹੈਜ਼ ਫੇਰ ਜਾਰੀ  
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਰੋਗ ਮਨੋਰੀਆਂ Menorrhagia ਹੈ ਜਾਨੀ  
ਖੂਨ ਦਾ ਮੁਕੱਰਰਾ ਮਿਕਦਾਰ ਅਰ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਰ  
ਦੂਰ ਤਕ ਆਉਂਦੇ ਰੈਹਣਾਂ। ਇਹ ਰੋਗ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗੁਭਾਸ਼ੇ

(੨੫)

ਦੇ ਬ੍ਰਮ ਮੈਥਨ ਦੁਆਰਾ ਢਿਲੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਦੇ ਅਧਵਾਟਿਓਂ ਦੁੱਟਣ ਕਰਕੇ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਾਦ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਦਾਇਕ ਹੈ, ਠੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਚੰਗੇ ਸਿਆਣੇ ਹਕੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੀਸਰਾ ਰੋਗ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਰਦਾਰ ਅਰ ੯੦ ਫੀਸਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂਹ ਦੇ ਚਿੱਚੜ ਵਾਂਗੂ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਡਿਸਮਨੋਰੀਯਾ Dysmenorrhoea

ਖੂਨ ਦਾ ਦਰਦ ਨਾਲ ਆਉਣਾ-ਹੈ। ਖੂਨ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸਖਤ ਚੀਸ ਮਾਰਵੀਂ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਚੀਖਾਂ ਮਾਰਦੀਆਂ ਸੁਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਕਈ ੨ ਵੇਰਾਂ ਚਾਰ ਚਾਰ ਦਿਨ ਤਕ ਘਰ ਵਿਚ ਚੀਖ ਚਿੱਘਾੜਾ ਹੀ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਡੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਝ ਕੇ ਬਹੁਤ ਘਟ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਨਵ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਲਾੜਕੀਆਂ ਮਹਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਰੈਂਹਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਖੂਨ ਦੀ ਰੋ ਦਾ ਗ੍ਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਿਕਲਨ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਵਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਅਤ ਡਿੰਭ ਪੁਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸੇ ਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

(੨੬)

ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠੀਆਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਰ ਐਸ ਪ੍ਰਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿੰਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਵਸੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਕਬਜ਼ੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਰਿਤੂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸ ਦੇ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦਰਦ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ। ਇਹ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਹੋਰ ਫੇਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਸ਼ਟਾਂ ਵਿਚ ਫਸਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮੌਜੂਦਾ ਤਹਜ਼ੀਬ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਉਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਸਭੰਯਤਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੇਵੀਆਂ ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਜਾਣਦੀਆਂ ਤਕ ਨਹੀਂ-ਸਿਰਫ ਇਹ ਰੋਗ ਹੀ ਕੀ, ਉਹ ਜਚੱਗੀ-ਬਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਡੇ ਵਤ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅਨਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਨਜ਼ਾਕਤਾਂ ਅਰ ਫੈਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਤਾ ਤਅਲਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈਜ਼ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਜਣਾ, ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਹੈਜ਼ ਦਾ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਵੀ ਰਿਤੂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਵਿਹਯੇ ਵਾਂਝੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਸ਼ਹਿਹ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਭਾਸਦਾ ਹੈ।

## ‘ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ’

✠-----✠ Human Generative Organs.  
 ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਰਬ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਮੁਨਾਸਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਾ ਨਕ ਮੂੰਹ, ਕੰਨ, ਢਿਡ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਇਸੇਤਰਾਂ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਣ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਦੀ ਵਾਕਫੀ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਵਿਵਹਾਰ ਇਸ ਦੇ ਉਕਾ ਹੀ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ? ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਅਵਿਦਿਆ ਦੇ ਪੜਦੇ ਹੋਠਾਂ ਹੋਣਾ।

✠-----✠ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਇਕ ਵਡਾ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ‘ਇਨ ਓਰਡਰ’ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਅੰਗ ਦੀ ਕਮੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਜੋ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਭਾਸੇਗੀ, ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਦੋ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਲਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਬੇਜਾ ਨਾ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਕਰਕੇ ਨਕਸੀਰ ਫੁਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(੨੯)

ਵਟ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਕਰਵਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸੁਖ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਰੋਗ ਬਤੀਤ ਹੋਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਲੁਕ ੨ ਕੇ ਗਲਾਂ ਨਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ ਉਹ ਗਡੀਆਂ ਬਲੇ ਕੱਟਕੇ ਅਰ ਖੂਹ ਅਥਵਾ ਛੱਪੜ ਟੋਬੇ ਵਿਚ ਭੁੱਬਕੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਨਾ ਬਣੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਮਿਤਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਨੀਂਵੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇ। ਪਰ ਸਜਣੇ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਆਤਮ ਘਾਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦਾ ਮੁਜਰਮ ਕੌਣ ਸੀ? ਅੰਨਜਾਣ ਬਚੇ ? ਨਹੀਂ ਕਵਚਿਤ ਨਹੀਂ !! ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਵਨ ਅਰਿਆਨੀ ਮਾਪੇ ਅਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸਨ। ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਭਾਰਤ ਵਰਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਜਗਤਪ੍ਰਸਿਧ ਪੁਸਤਕ 'ਕਮ ਸੂਤ੍ਰ' ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-  
 “ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਡਰਕੇ ਜੋ ਸੂਰ ਅਰ ਗਿਦੜ ਅਦਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਵਸਲ ਖਰਾਬ ਕਰ ਜਾਣਗੇ ਅਨਾਜ ਹੀ ਨਾਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਭੈ ਕਟਕੇ ਜੋ ਮੰਗਤੇ ਰੋਟੀ ਮੰਗ ਖੜਨਗੇ, ਅੰਨ ਹੀ ਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ-ਭੁਖਿਆਂ ਨਹੀਂ ਮਰਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਅਤੇ ਬਦ ਚਲਣ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਤੀ ਲੋੜ ਵੇਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰੱਖਣਾ ਕੋਈ ਦਾਨਾਈ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪ ਹੀ ਨਾਂ ਜਾਣੇ ਉਹ ਦੱਸੇ ਕੀ ? ਦਸਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜੁਮੇਵਾਰ ਜਾਣ

(੨੯)

ਵਟ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਿਆਨ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੁ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਕਟਵਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸੁਖ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਰੋਗ ਬਤੀਤ ਹੋਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਲੁਕ ੨ ਕੋ ਗਲਾਂ ਨਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ ਉਹ ਗੜੀਆਂ ਥਲੇ ਕੱਟਕੇ ਅਰ ਖੁਹ ਅਥਵਾ ਛੱਪੜ ਟੋਬੇ ਵਿਚ ਡੁੱਬਕੇ ਆਤਮ ਘਾਤੀ ਨਾ ਬਣੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਮਿਤਰਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਅੱਖਾਂ ਨੀਵੀਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਲੰਘੇ। ਪਰ ਸਜਣੇ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਸਹੀ ਆਤਮ ਘਾਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਦਾ ਮੁਜਰਮ ਕੌਣ ਸੀ? ਅੰਨਜਾਣ ਬਚੇ ? ਨਹੀਂ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ !! ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਾਨ ਅਰਿ.ਆਨੀ ਮਾਪੇ ਅਰ ਅਧਿਆਪਕ ਸਨ। ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਭਾਰਤ ਵਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿਧ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਜਗਤਪ੍ਰਸਿਧ ਪੁਸਤਕ 'ਕਮ ਸੂਤ੍ਰ' ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ :-  
 “ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਡਰਕੇ ਜੋ ਸੂਰ ਅਰ ਗਿਦੜ ਅਦਿ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰ ਵਸਲ ਖਰਾਬ ਕਰ ਜਾਣਗੇ ਅਨਾਜ ਹੀ ਨਾਂ ਬੀਜਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਇਸ ਭੈ ਕਟਕੇ ਜੋ ਮੰਗਤੇ ਰੋਟੀ ਮੰਗ ਖੜਨਗੇ, ਅੰਨ ਹੀ ਨ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ-ਭੁਖਿਆਂ ਨਹੀਂ ਮਰਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਅਤੇ ਬਦ ਚਲਣ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਤੀ ਲੋੜ ਵੇਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਰੱਖਣਾ ਕੋਈ ਦਾਨਾਈ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤਾਂ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਪ ਹੀ ਨਾਂ ਜਾਣੇ ਉਹ ਦੱਸੇ ਕੀ ? ਦਸਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਜੁਮੇਵਾਰ ਜਾਣ

ਬੁਝਕੇ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਜ਼ਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਹੈਵਲਕ ਏਲਸ ਆਪਣੇ "Sexual inversion in man" ਦੇ ਸਫੇ ੭੬ ਉਪਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ :-

In England we are very familiar with vague allusions to the vices of public school. From time to time we read letters in the newspapers denouncing public schools as hot beds of vices.

But these allegations are rarely or ever submitted an accurate investigation. The Physicians and masters of public schools who are in a position to study the matter rightly, possess no psychological training and appear to view homosexuality with too much disgust to care to pay any attention to it. What knowledge they possess they keep to themselves, for it is considered in the interest of the public schools that these things should be hushed up. When any thing very scandalous occurs one or two lads are expelled, to their own grave and perhaps life long injury and without benefit to those who remain, whose awakening sexual life rarely receive intelligent sympathy.

ਅਰਥਾਤ:- ਇੰਗਲਿਸ਼ਤਾਨ ਵਿਚ (ਅਜ ਕਲ ਸਾਰੇ ਹੀ) ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦੇ ਚਿਠੇ ਦੇਸ਼ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਕਾਲਮਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਜੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹੀ ਲਿਆਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਜੋ ਰਖਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੀ



(੩੧)

ਭੈੜੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਆਲ  
ਤਕ ਲਾਗੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਂਦੇ। ਜੇ ਕੁਛ ਤਜਰਬਾ ਉਹਨਾਂ  
ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਕੰਨ ਸੁਣਾਣਾਂ ਨਹੀਂ ਚ ਹੁੰਦੇ। ਕਿਉਂ  
ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਦੀ ਇਜ਼ਤ  
ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕੋਈ ਮਾਮਲਾ ਅਛੁੱਪ ਹੋ ਜਾਵੇ  
ਤਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਤੋਂ  
ਕਢ ਦੇਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਸਵਾਰਦੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨਾ  
ਉਲਟਾ ਬਾਕੀ ਦੇ ਅਤੇ ਕਢੇ ਗਏ ਲੜਕਿਆਂ ਦੇਹਾਂ ਵਾਸਤੇ  
ਹੀ ਬੜਾ ਹਾਨੀ ਕਾਟਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਦੇਹਾਂ ਪਾਰਟੀ-  
ਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ।

ਕੁਦਰਤਨ ਹੀ ਛੁਪੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੀ ਖਾਹਸ਼  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ "Concealment is food for  
impulsive."

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹ  
ਦਿਲੀ ਖਾਹਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਜੋ ਵੀ  
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸੇ ਸਿੱਟਾ ਬਟ ਪਟ ਲਭ ਲੈਣ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ  
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਿਧ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਉਹ ਬਾਜ਼ਾਰੀ  
ਦੋਸਤ ਢੂੰਢਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਣਗਿਣਤ ਮਿਲ  
ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਮੁਲਕ ਵਿਚ ਲੁੱਚੇ ਲੰਡੇ ਅਤੇ  
ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜਾਉ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ  
ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੁਸਲਾਉਣਾਂ  
ਅਰ ਪਿਆਰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਚਾ ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਉਹਨਾਂ

(੩੨)

ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਗਿਆ ਫੇਰ 'ਸੁਚਾ' ਨਹੀਂ  
ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਲਾ ਪਰਵਾਹੀ ਦਾ  
ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਗੋਂ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤਨ  
ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

✖-----✖ ਹੁਣ ਅਗੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ  
ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਬੁਰਾਈਭਲਾਈ  
✖-----✖ ਤਸਰੀਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਨੇ'ਚੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਬੁਰਾਈਭਲਾਈ  
ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਅਤੇ ਰੋਗ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਤਰਤੀਬਵਾਰ  
ਦੱਸੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਆਪਣੀ ਸ੍ਰੀਰਕ  
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਰ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ  
ਮਰਦ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ

Female Generative Organs

ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਨ ਲਈ ਅਸੀਂ  
ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਨੇ'ਦਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਨਾਂ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਤਕਸੀਮ ਕਰ  
ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ:-

੧. (ੳ) ਪੇੜੂ Mons Venerus ਮੋਨਸ ਵੇਨਰਸ ਭਾਗ ਦੇ  
ਉਪਰਦਾ ਉਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ।  
(ਅ) ਲੰਬੀਆਮਜ਼ੋਰਾ Labia Majora ਵਡੇ ਭਾਗਿਸ਼ਟ  
(ੲ) ਦਰਾਰ Chasm  
(ਸ) Breasts ਬ੍ਰੈਸਟਸ-ਛਾਤੀਆਂ।
੨. (ੳ) ਲੇਬੀਆ ਮਿਨੋਰਾ Labia Minora ਛੋਟੇ  
ਭਾਗਿਸ਼ਟ  
(ਸ) ਭਾਗ ਨਾਸਾ Vestibule ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿੰਗਮ

(੩੩)

(ੲ) Clitoris ਕਿਲੋਟ੍ਰਿਸ ਯੋਨੀ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸੁਪਾਰੀ ।  
 (ਸ) ਓਪਨਿੰਗ ਆਫ ਯੂਰੀਥਰਾ Opening of  
 Urethra ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੱਦ੍ਰ ।

(ਹ) Opening of Vagina ਓਪਨਿੰਗ ਆਫ ਵੀ  
 ਜਾਇਨਾ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ।

੩. (ੳ) Vagina ਵੀ ਜਾਇਨਾ-ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ।

(ਅ) Uterus ਯੂਟ੍ਰਿਸ-ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ ।

(ੲ) Fallopian Tubes ਫੈਲੋਪਾਇਨ ਟਿਯੂਬਸ  
 ਡਿੰਭਪਰਨਾਲੀਆਂ ।

(ਸ) Ovaries ਓਵਰੀਜ਼-ਡਿੰਭ ਕੋਸ਼ ਜਾਂ ਡਿੰਭ ਗੰਥੀਆਂ


ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਅੰਗ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦਿਸਦੇ  
 ਹਨ । ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਅੰਗ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ  
 ਪਿਛਾਂ ਹਟਾਕੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ । ਪ੍ਰੰਤੂ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਦੇ  
 ਅੰਗ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਾਸਾ  
 ਬਿਲਕੁਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ।

ਪਤੀ ਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਾਰੀਗਰੀ ਨੇ  
 ਵੱਡੇ ੨ ਦਾਨਾਵਾਂ ਦੀ ਅਕਲਾਂ ਨੂੰ ਚਕ੍ਰਿਤ  
 ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ । ਮਾਮੂਲੀ ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਸਮਝ ਹੀ ਕੀ ਸਕਦਾ  
 ਹੈ ? ਪੇੜ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ  
 ਯੋਨੀ ਹੈ । ਵਾਲ ਜੁਆਨ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਉਗਦੇ ਹਨ । ਇਹ  
 ਅੰਗ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ  
 ਮੁਲਾਇਮ ਅਬਵਾ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਈਸ਼ਵਰ ਨੇ ਇਸਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਅੱਖਾਂ

(੩੪)

ਦੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਚਾਰ ਪੜਦੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹਨ। ਦੋ ਵਡੇ ਅਤੇ ਦੋ ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟ। ਵੱਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟ ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਢਕੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਛੋਟਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋਟੇ, ਸਖਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟਾਂ ਨੂੰ ਹਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਿਛਾਂ ਹਟਾਕੇ ਛੋਟੇ ਭਗਓਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਡੇ ਭਗਓਸ਼ਟ ਪੇੜ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਗੁਦਾ ਤਕ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁੜ੍ਹਾਪੇ ਵਿਚ ਇਹ ਅੰਗ ਢਿੱਲੇ ਪੈਕੇ ਲਮਕ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

 **ਛਾਤੀਆਂ** Breasts or Mammae ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ

ਮਰਦ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਜੁਆਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਪੜਨ ਤੇ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਅਨਾਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਵਿਚ ਵਡਾ ਹਿਸਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੁਆਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਢਿਲਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਥਵਾ ਕਮਲਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਹੈ। ਅਜ ਕਲ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਨੇਕ ਉਪਾਵ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਬਾਹਰਲੇ ਬਨਾਵਟੀ ਉਪਾਵ ਬਹੁਤ ਘਟ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਰ ਤਾਕਤ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਉਪਰ ਇਹ ਅੰਗ ਖੁਦ ਖੁਦ ਜੁਵਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰਖਦੇ ਹਨ।

(੩੫)

ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਇਹ ਅੰਗ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਧਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਮਲ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਤਾਈ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਣ ਤੇ ਚੂਚੀਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਕਾਲਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਫੇਰ ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਸਾਥੀ ਸਾਥੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸਦੇ ਮਝਰੋਂ ਮੱਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਨਿਸ਼ਾਨ 'ਕਾਇਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

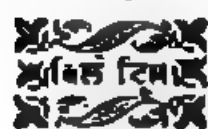
ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਗੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁਧ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਲਨਾ ਜਾਂ ਦੱਬਣਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਜ਼ਖਮ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਮੌਤ ਦੇ ਫਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਣਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਨੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਰਾਏ ਸੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਅਲੱਕ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਰਾਏ ਸਚਾਈ ਦੇ ਮੈਯਾਰ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਟਿਕੀ। ਸਹਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਸਖਤ ਅਤੇ ਦਰੁਵਨਾ ਅਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਪੋਲਨ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਨੰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਰੂਪ

(੩੬)

ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਉਪਰ ਦੁਧ ਦਾ ਆਉਣਾ ਅਰ  
ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਨਾ ਆਉਣਾ ਹੀ ਪੱਕਾ ਸਬੂਤ ਹੈ।

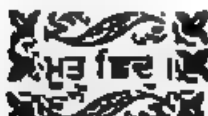
**ਭਗ ਨਾਸ** Vestibule ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿੰਗਮ। ਇਸ ਅੰਗ  
ਦਾ ਕਰਮ ਜਾਂ ਸੁਭਾਵ ਬਿਲਕੁਲ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਰਤ  
ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਵਾਂਗ ਦੋ ਦੇਡਕਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ  
ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁਹਵਤਾ ਕਾਇਮ  
ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਅਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ  
ਪਿਛੋਂ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਵਾਂਗ ਇਹ ਵੀ ਸੁਸਤ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼  
ਕਰਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਤੀ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਇਕ ਹੈ। ਮਰਦ  
ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਰਤ ਇਸ ਦੀ ਵੀ ਸੁਪਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ  
ਕਿਲੋਟ੍ਰਸ ਯੋਨੀ ਲਿੰਗ Citois ਆਖਦੇ ਹਨ।



**ਕਿਲੋਟ੍ਰਸ** ਜਿਸਨੂੰ ਹਿੰਦੀ ਵਿਚ ਯੋਨੀਲਿੰਗ  
ਆਖਦੇ ਹਨ ਇਕ ਮਾਸ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ  
ਲੇਬੜਾ ਛੋਟੇ ਭਗਚਿਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਸੰਗਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਰਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਸੁਪਾਰੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ  
ਲੇਬੀਆ ਮਿਨੌਰਾ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਭਗਚਿਸ਼ਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਿਲਕੁਲ  
ਢਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਕਾਮ ਉਤੇਜਨਾਂ ਉਤਪਨ  
ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦਾ ਗੁਛਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ  
ਖੋਜ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਇਸੇ ਮਾਸ ਦੇ  
ਲੇਬੜੇ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ  
ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਚਾਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗੀ ਅਰ ਜਿਤਨਾਂ

ਇਹ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਤਨੀ ਹੀ ਰਤਿ ਕਰਮ ਦੀ ਚਾਹ ਘਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਬਦਚਲਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਹ ਅੰਗ ਵਡੇ ਸਨ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੇ ਨੇਕ ਚਲਨ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਅੰਗ ਦੀ ਮਸਾਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸੇ ਗਲ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲਗ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਸ ਤੋਂ ਇਹ ਅੰਗ ਸੁਸਤ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਅੰਗ ਵਾਸਤੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਮਸਾਸ ਦਰਕਾਰ ਹੈ ਜਿਤਨੀ ਕਿ ਰਤਿ ਕਰਮ ਵੇਲੇ ਸ੍ਰੀਰਕ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਇਸ ਅੰਗ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਗ ਅਫਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਜਾਂਗਲੀ ਕੌਮਾਂ ਵਿਚ ਤਿਨ ੨ ਇੰਚ ਲੰਮਾਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਾਂਗੂ ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਲਮਦਾ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।

 ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੰਦ ਕਿਲੋਟ੍ਰਿਸ ਦੇ ਥਲੇ ਕਰਕੇ ਅਰਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਦੇ ਉਪਰ ਕਰਕੇ ਯਾਨੀ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੰਦ Opening of Urethra ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮੂਤ੍ਰ ਖਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਅਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗੂੰ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰਸਤਾ ਅਰਯੋਨੀ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਝਲਤੀ ਤੇ ਹਨ। ਪਿਛੇ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਗਨਾਸਾ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿੰਗ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਦੋ ਹੀ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ

(੩੮)

ਆਦਮੀ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਚ ਤਿਨ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।  
ਤੀਜੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਕਰਮ ਸਿਰਫ ਮੂਤ੍ਰ ਖਾਰਜ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ  
ਇਹ ਅਗੇ ਚਲਕੇ ਮਰਦ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਹਿਸੇ  
ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਨ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ  
ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਦਾ ਯੋਨੀ ਪੁਨਾਲੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ  
ਨਹੀਂ । ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਬੰਧ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ  
ਮੂਤ੍ਰ ਮਾਰਗ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮੂਤ੍ਰ-ਆਸ਼ੇ ਜਾਂ ਬਲੈਡਰ ਨਾਲ  
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

✠-----✠

ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ । ਮੂਤ੍ਰ ਛਿੱਦ੍ਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ।

✠-----✠

“Opening of the Vagina” ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕੁਆਰੀਆਂ ਲੜ-  
ਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰ ਦੇ ਅਗੇ ਇਕ ਪੜਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ  
Hymen “ਕੁਆਰ ਪੜਦਾ” ਆਖਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਪੜਦੇ  
ਵਿਚ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਛਿੱਦ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ  
ਕੀਨਿਆਂ ਦੇ ਜੁਆਨ ਹੋਣ ਤੇ ਹੈਜ਼ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਇਹ  
ਪੜਦਾ ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ । ਇਹ ਪ੍ਰਥਮ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਵੇਲੇ ਚਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ  
ਦੁਆਰਾ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅਰ ਖੂਨ  
ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਪਤੀਆਂ ਦੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਤੇ  
ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਸ ਖੂਨੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਪਤਨੀਆਂ ਦੇ  
ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਐਸਾ ਭਿਆਨਕ ਡਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀ  
ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਹਉਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ




(੩੯)

ਵਿਚ ਡਾਈ ਵੋਰਸ-ਤਿਲਾਕ ਦੀ ਰਸਮਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ ਓਥੇ ਤਾਂ  
ਤਿਲਾਕ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਦਫਾ ਇਸ ਪੜਦੇ ਵਿਚ ਛੇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ  
ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਖਾਰਜ ਹੋਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
ਅਰ ਖੂਨ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਅਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।  
ਇਸਤਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਰੋਗ ਉਤਪਨ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ  
ਵਿਚ ਇਸਦਾ ਉਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਭਾਰ ਆਦਿ ਚੁੱਕਨ ਜਾਂ ਸਟ ਆਦਿ ਲਗਣ ਕਰਕੇ  
ਕਈ ਦਫਾ ਇਹ ਪੜਦਾ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਫਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

 **ਵਜਾਇਨਾ** ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਖਾਸ ਉਹ

ਜਗਾ ਹੈ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਵੇਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਸ਼ਿਸ਼ਨ  
ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਚਾਰ ਇੰਚ ਲੰਬੀ  
ਅਰ ਦੋ ਇੰਚ ਗੋਲ ਨਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਖੁਦ  
ਬਖੁਦ ਸੁਕੜਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਕਾਇਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ  
ਅੰਗ ਵਿਚ ਗੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦ੍ਰਵਤਾ  
ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਲੇਸਦਾਰ ਮਾਦਾ ਰਿਸਦਾ ਹੈ  
ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਕਲੀਫ  
ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਇਸੇ ਨਾਲੀ ਦੁਆਰਾ  
ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਬੱਚੀ ਵੀ ਇਸੇ ਨਾਲੀ ਰਸਤੇ  
ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਗਲਾ ਸਿਰਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ  
ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ ਜਾਂ ਬੱਚੇ  
 Uterus, Womb

ਦਾਨੀ ਨਾਸਪਾਤੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਤਿਨ ਮੂੰਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਡਿੰਭ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਅਰ ਇਕ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਖੁਲਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਰਦ ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸੁਪਾਰੀ ਇਸਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਮਨੁਸ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਡੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਾਲੇ ਮੁਖ ਰਸਤੇ ਹੀ ਵੀਰਯ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਕੇ ਹਮਲ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਸੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਪਰਵਰਸ਼ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਮੂਤ੍ਰ ਅਸ਼ਿਆ ਅਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਲਾਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਇਹ ਭਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਬੋਜ਼ਾ ੨ ਪੜੀ ੨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਗ ਆਪਣੀ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤਿਨ ਇੰਚ ਗੋਲ, ਇਕ ਇੰਚ ਚਪਟਾ ਅਰ ਢਾਈ ਤੋਂ ਸਾਢੇ ਤਿਨ ਤੋਲੇ ਤਕ ਵਜਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਕੜਨ ਅਰ ਫੈਲਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਜਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਅੰਗ

ਤੋਰ। ਚੋਦਾਂ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਟਿਕਾਨੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜਨਾਨੀਆਂ ਜੱਚਾ ਨੂੰ ਦਸਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉਠਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਪਰੰਤੂ ਢਾਈ ਤਿਨ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਇਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬਖ਼ੂਬੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲਗਦਾ। ਹਕੀਮਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਬੱਚਾ ਜਨਣ ਵਾਸਤੇ ਢਾਈ ਤਿਨ ਸਾਲ ਦੀ ਮੁਹਲਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਅਸਲੀ ਤਾਕਤ ਢਾਈ ਤਿਨ ਸਾਲ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਕੜਦਾ। ਅਜ ਕਲ ਦੀ ਜਨਤਾ ਇਸੇ ਸੁਨੈਹਰੀ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਭੁਲਾਕੇ ਹੀ ਤਾਂ ਦੁਖ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਮਲ ਗਿਰਨਾ ਅਰ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ਇਸੇ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਨਾਂ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਨ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਇਸ ਅੰਗ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਛੋਟੀਆਂ ੨, ਨਾੜੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਥੋੜੀ ਜੇਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਪੈਣ ਜਾਂ ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਨਾਲ ਵਿੰਗਾ ਟੇਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿੰਗੇ ਟੇਡੇ ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਅੰਗ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਰ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂਤੇ ਜੁਆਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਵਿੰਗੇ ਟੇਡੇ ਆਸਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ The lo p'an Tubes ਜਾਂ ਡਿੱਭ ਪ੍ਰਨਾ-  
ਲੀਆਂ

ਲੀਆਂ ਗਿਨਤੀ ਵਿਚ ਦੋ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਅਰ ਦੂਜੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਚਾਰ ੨ ਇੰਚ ਅਰ ਗੋਲਾਈ (ਛੇਦ) ਪਿੰਸਲ ਦੇ ਸੁਰਮੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਕੋਲੋਂ ੧-੧੨ ਇੰਚ ਮੋਟੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡਿੱਭ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਕੋਲ ਦੋ ਸਿਰੇ ਕਿੰਡਵੇਂ ਬਾਲਰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਡਿੱਭ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖੰਕ ਕੇ ਖਾਰਜ ਹੋਇਆ ੨ ਡਿੱਭ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਡਿੱਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਡਿੱਭ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅੰਡਾ ਬਾਲਰ ਵਿਚ ਫਸਕੇ ਹੀ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਫਾ ਜਦ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਡਿੱਭ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛੇਕ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਦਾ ਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਬਾਂਬ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਟਕੇ ਅਰ ਦੋਹਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਕ ਇਕ ਉਂਗਲ ਪ੍ਰਮਾਣ ਛੱਡਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬਾਂਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾਂ ਅੰਡਾ ਹਮਲਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਰ ਨਾਂ ਹਮਲਾ ਠੈਹਰਦਾ ਹੈ। 'ਨਾਰਹੇ ਬਾਂਸ ਨਾ ਬਜੇ ਬੰਸਰੀ' ਵਤਿ ਸਮਝ ਲਓ।

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ Overies

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

**ਡਿੰਭ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ** ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅੰਡ ਕੋਸ਼। ਇਹ ਵੀ ਡਿੰਭ ਪੁਨਾਲੀਆਂ ਵਾਂਗੂ ਦੋ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਖੋਬੇ ਅਰ ਇਕ ਸੰਜੇ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਇੰਚ ਅਰ ਮੋਟਾਈ ਇਕ ਇੰਚ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਸ਼ਕਲ ਵੱਡੇ ਬਾਦਾਮ ਜਾਂ ਕਤੂਤਰ ਦੇ ਅੰਡੇ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਸੱਤ ਅੱਠ ਮਾਸੇ ਤਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੱਸੀ ਹਜ਼ਾਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ੨ ਅੰਡੇ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਬਾਹਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਛੋਟੇ ਅਜੇ ਕੱਚੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਬਿਲਕੁਲ ਨਰ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਦਾ (Secretion) ਨਿਸ਼ਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰ ਦਸੇ ਅੱਸੀ ਹਜ਼ਾਰ ਅੰਡਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧੀ ਮਿਕਦਾਰ ਲੜਕਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਖਰਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ (ਬਹੁਤ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹੋ ਹੀ ਰਾਇ ਹੈ) ਹਰਿਕ ਮਹੀਨੇ ਵਾਰੇ ਵਾਰੀ ਇਕ ੨ ਡਿੰਭ ਜਾਂ ਅੰਡਾ ਪੱਕਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਰਭਾਧਾਨਹਾਸਲ ਕਰਨ ਹਿਤ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਰ ਡਿੰਭ ਪੁਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ (spermatozoon)

(੪੪)

ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ-ਭਾਵੇ' ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਭਾਂਵੇ ਡਿੱਭ  
ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਥੇ ਹੀ ਗਰਭਾਧਾਨ ਹਮਲ ਕਰਕੇ  
ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਵਧਣਾ  
ਸ਼ੁਰੂ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਕੇ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਡੇ  
ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿਛੋਂ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਰਸਤੇ ਖਾਰਜ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂ  
ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਸਦਾਨ' ਨੇ  
ਇਸ ਦੀ ਮੋਟਾਈ  $\frac{1}{20}$  ਇੰਚ ਦਸੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ  
ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਹਮਲ ਰਹਿਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲੜਕਾ ਅਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ  
ਜੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਹਮਲ ਰਹਿ ਜਾਵੇ  
ਤਾਂ ਲੜਕੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਫੇਰ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ  
ਹੈ ਜੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਡੇਢੇ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਵੀਰਯ  
(ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ) ਸਿਰਫ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਓਵਰੀ ਵਿਚੋਂ  
ਆਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਹੀ ਗਰਭਾਧਾਨ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਰ  
ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ  
ਹਿਸਾਬ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਵੀ  
ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ  
ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ  
ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਬੜਾ ਭੂਗਾ ਹਥ ਹੈ। ਕੋਈ ਉਪਾਵ ਸਾਰਿ-  
ਆਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

## ਪਰਸ਼ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ

**Male Generative Organs.**

ਮਰਦ ਮਿਤਰ  
ਉਪਜਾਓ ਅੰਗ  
ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਓ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਉਹ ਜੋ ਆਮ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਦਸੇ ਓਹ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਨ।

ਪੈਹਲੀ ਕਿਸਮ ਵਿਚ ਸ਼ਿਸ਼ਨ (ਲਿੰਗ) ਅਰ ਅੰਡ  
ਕੋਸ਼ (ਫੋਤੇ) ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਦੁਜੀ ਵਿਚ,

(੧) *With Deference* ਵਾਸ ਡੇਫਰੈਂਸ ਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ।

(੨) Supermatic Cord ਸੁਪ੍ਰਮੈਟਿਕ ਕੋਰਡ ।

(3) Seminal Vesicles ਸੀਮੀਨਲ ਵੈਸਲਸ ।

ਸ਼ਕਰ ਗੰਥੀਆਂ । (੪) Prostate Glands

ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ - ਗੰਥੀ ਅਰ (੫) Cowper's Gland  
ਕੋਪਸ ਗੰਥੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਿਸ਼ੁਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਮਾਸ ਦਾ ਇਕ ਲੇਬੜਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਨਸਾਂ ਹੀ ਨਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਕ ਢਿੱਲੜ ਜਿਹਾ ਨਰਮ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਾਮ ਉੱਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਦੁਹਵਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਕ ਸਖਤ ਹੱਡੀ ਪਰਮਾਣ ਹੋਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਰੂਪ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(੪੬)

ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸ ਅੰਗ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਢਾਈ ਤੋਂ ਚਾਰ ਇੰਚ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਛੇ ਤੋਂ ਨੌਂ ਇੰਚ ਤਕ ਲੰਬਾ ਅਰ ਡੇਡ ਇੰਚ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੋਟਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਅੰਗ ਵਿਚ ਬੇਅੰਤ ਛੋਟੀਆਂ ੨ ਅਰ ਮਹੀਨ ੨ ਨਸ ਦੀਆਂ ਬੁਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤਿਨ ਨਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਦੋ ਨਾਲੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅੰਦਰ ਵੀਰਯ ਖਸਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਨਾਮ 'ਵੀਰਯ ਵਾਹਨੀ ਪ੍ਰਨਾ-

ਲੀਆਂ' Corpora Cavernosa Penis ਹਨ । ਅਰਤੀਜੀ ਨਾਲੀ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਮੂਤ੍ਰ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ( ਮੂਤ੍ਰ ਵਾਹਨੀ ਡੰਡਕਾ )

Corpus Cavernosum Urethrae ਦੋ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੱਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਲਿੰਗ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਗੇ ਆਕੇ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਸਰੂ ਦੇ ਕੋਲ ਇਹ ਅਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੂਤ੍ਰ ਅਰ ਵੀਰਯ ਇਕੋ ਰਸਤੇ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਫ਼ੋਤਿਆਂ ਨਾਲ ਅਰ ਤੀਜੀ ਨਾਲੀ ਦਾ ਤਅੱਲਕ ਮੂਤ੍ਰ ਆਸ਼ੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਵਤ ਸੀਵਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਅਰ ਯਹੂਦੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁੱਨਤ ਦੀ ਰਸਮ ਹੈ । ਕਈਆਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਸੁਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ਨ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ



(੪੭)

ਸਪਰਸ਼ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਤੇਜਨਾਂ ਚਿਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਮਾਸ ਪਿਛਾਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ ਜਿਸਦਾ ਹਟਨਾ ਅੱਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਨਾਲ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਕਈਆਂ ਅਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗ ਸਿਰਫ਼ ਮੂਤ੍ਰ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਗਲਤ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਅਰ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਥਮ ਕਰਮ ਵੀਰਯ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਤਕ ਪੁਚਾਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਤਕ ਪੁਜਾਕੇ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭਾਧਾਨ ਦੇ ਸਕੇ।

ਕੁਦਰਤਿ ਨੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਮ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਟਨ ਦੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਲਜ਼ਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਮਜ਼ੇ ਦੇ ਮਾਰੇ ਹੋਏ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਸਹਿਵਾਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਿਰਫ਼ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਮੁਖ ਰਖਕੇ ਘਟ ਜੀਵ ਹੀ ਇਹ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਲਿੰਗ ਦਾ ਦੋਇਮ ਕਰਮ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿੰਗ-ਵਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬ੍ਰਾਬਰ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਦੇ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੰਘਾਂ ਨਾਪਾਕ ਹੋਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਲਿੰਗ ਦੇ ਅਗਲੇ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿ ਮਾਸ ਦੇ ਸੁਪਾਰੀ। ਪੜਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ Glans Penis ਸੁਪਾਰੀ ਜਾਂ ਮਣੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਇਕ ਬੜਾ ਨਰਮ ਅਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕਲੋਟਿਸ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੀ ਹਿੱਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਜੋ ਸੰਭੋਗ ਵਿਚ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਫ ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਵਾਂਗੂ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਕਤ ਇੰਦ੍ਰੀ ਉਤੇ ਜਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਇਹ ਅੰਗ ਖੂਨ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਟੇਮੈਟੋ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਯਾਦ ਰਖਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦਾ ਸੁਧ ਤੇ ਸੁਧ ਖੂਨ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਤਨੇ ਅਰ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਵੱਟ ਜਹੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੋਨਾ Corona ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਮਾਰਗ ਵਿਚ ਅਟਕਣ ਜਾਂ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਰਨਫਸੀ ਲੱਜਤ ਵਧਾਂਦੀ ਹੈ।

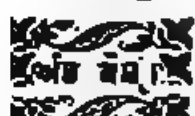
ਇਹ ਗਲ ਜ਼ਰਾ ਗ਼ੌਰ ਨਾਲ ਸੁਨਣ ਅਰ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਦਾ ਜਾਂ ਮੈਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨੋਟ ਲੈ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ, ਜਿਸਦੇ ਮਾਪੇ

(੪੯)

ਏਸ ਮੈਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਇਸੇ ਮੈਲ ਦੇ ਸਾੜ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ੨ ਖੁਜਲੀ ਤੋਂ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੱਡੇ ਹੋਕੇ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਜਾਂ ਅਸਰ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਮਿਰ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਰਖਣ ਵਾਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਉਹ ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚੋਂ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦਾ ਮਾਸ ਪ੍ਰੈਪੂਸ Prepuce ਲਿੰਗ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦੀ ਹਲਤ ਵਿਚ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਹੀ ਪਿਛਾ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਸ਼ਨ ਮਾਮੂਲੀ ਹਲਤ ਵਿਚ ਮਾਨਸਕ ਕੁਵਿਚਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਦਰੁੱਢ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਵਿਚ ਕਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਕਿਉਂ ਜੋ ਲਿੰਗ ਕਾਮ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ, ਕਾਮ ਦੇ ਪਿਆਲਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਰਕਤ ਥਟ ਕਾਮ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਵਲ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਵਾਸਤੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਹਿਤ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰਯ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਲਈ ਖਿਆਲਾਤ ਦਾ ਸੁਧ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

 ਪੁਰਸ਼ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ Testicles ਵੀ  
ਏਸਤ੍ਰੀ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ (Ovaries) ਵਾਂਗੂ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਦੋ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸੱਜੇ ਅਰ ਦੂਜਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕੁਛ ਨ ਜ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਮਾਸ ਦੀ ਬੈਲੀ Scrotum ਵਿਚ ਲਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਬੈਲੀ ਵਿਚ ਕੁਛ ਤਿਰਛੇ ਲਟਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਪਲਾ ਸਿਰਾ ਹੇਠਲੇ ਨਾਲੇ ਕੁਛ ਅਗਾਂ ਬਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਇੰਚ ਤੋਂ ਪੌਣੇ ਦੋ ਇੰਚ ਤਕ ਅਰ ਮੋਟਾਈ ਇਕ ਇੰਚ ਦੱਕੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਕੋਈ ਇਕ ਤੋਲੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬਾ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਸੱਜੇ ਨਾਲੋਂ ਬੇ ਮਾਲੁਮਾਂ ਜਿਹਾ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮੁਖਯ ਕਰਮ ਵੀਰਯ ਕੀਟ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸੁਰ੍ਰ  
ਕੀਟ Spermatozoon ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਨਾਲੀ ਜਾਂ ਨਾੜੀ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਲਮਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਸੁਪ੍ਰਮੈਟਕ ਕੋਰਡ ਆਖਦੇ ਹਨ । ਖੱਬੀ ਨਾਲੀ ਸੱਜੀ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜੀ ਜਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਸੁਕੜਨ ਅਰ ਫੈਲਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰਦੀ ਅਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਛੋਟੀ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਬੁਢਾਪੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਰਕੇ ਢਿਲਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ।

**Seminal Vesicles ਸੀਮੀਨਲ ਵੈਸਲਸ**  
**ਵੀਰਯ ਅਸ਼ਿਆ** ! ਜਾਂ ਵੀਰ-ਅਸ਼ਿਆ ਉਹ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀਰਯ ਅਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਧ ਸ਼ੁਕਰ ਫੋਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਕੇ ਅਕੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਥਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਫੋਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋਰ ਵੀਰਯ ਬਣਦੇ ਨੂੰ

ਕੰਮ ਦੇਵੇ।

ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਖੁਦ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਪੈਦ ਰਤੂਬਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਵੀਰਯ ਦੇ ਹੁਜਮ ਵਿਚ ਵਿਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਨਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਫੋਤਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਫਫ ਵੀਰਯ ਕੀਟਾਣੂ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਾਦਾ ਇਸ ਅੰਗ ਅਤੇ ਅੰਗ ਦਸੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਕੀਆਂ ੨ ਥੈਲੀਆਂ ਜਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ੨ ਛੇਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਨਾੜੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਕੋਈ ਦੋ ਇੰਚ ਅਰ ਚੌੜਾਈ ਕੋਈ ਅੱਧੀ ਇੰਚ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



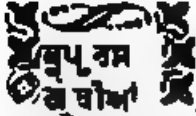
**ਪੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀ ਇਕ**

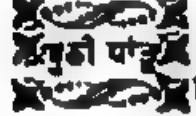
ਪੋਸਟੇਟ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਮਾਸ ਦੀ ਥੈਲੀ ਹੈ ਜੋ ਮੂਤ੍ਰ ਆਸ਼ੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨਾਲ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਪਾਰੀ ਜਿੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੁਪੈਦ ਮਾਦਾ ਰਿਸਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਦਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦੀ ਸਖਤੀ ਦੀ ਹਲਤ ਵਿਚ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਖਾਰਜ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਮਾਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦੀਆਂ ਵੀਰਯ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਗਿਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਕਨੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਪਿਛੋਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਦੇ-ਵੀਰਯ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕ ਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲੁਬਰੀ

(੫੨)

ਕੇਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਜਾਂ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

 Cowper's glands ਜਾਂ ਕੂਪਰਸ ਗੰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ੨ ਜਿੰਡੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਹੀਆਂ ਵਾਸ-ਡੇਫ੍ਰੈਸ ਅਰ ਯੂਰੀਥਰਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਵਾਕਿਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਵੀ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟਸ ਗੰਥੀਆਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਤੋਂ ਪੈਯਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਇਕ ਮਾਦਾ-ਛਿਅਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਬਕਿਆਂ ਤਕ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

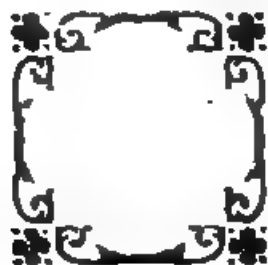
 ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਦੇ ਦਾ ਆਉਣਾ ਵੀਰਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਸਭ ਨੂੰ ਗਿਆਤ ਹੈ ਕਿ ਆਦਮੀ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਰ ਖਾਰ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਕਾਤਿਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਵੀਰਯ ਤੋਂ ਪੈਯਲਾਂ ਖਾਰਜ ਹੋਕੇ ਓਸ ਖਾਰ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਸੀਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਕਮਾਲ ਹੁਨਰਮੰਦੀ ਦਾ ਹਜ਼ਾਰ ੨ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮਾਦਾ ਆਮ ਮਾਮੂਲੀ ਉਕਸਾਹਟ ਤੋਂ ਵੀ ਬਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅੰਜਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਂਤ ਗਿਰਨਾਂ ਸਮਝਕੇ ਬੱਟ ਪੱਟ ਹੀ ਬਜ਼ਾਰੀ ਠੱਗਾਂ ਦੇ ਹੱਥੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਲ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਗੌਰ ਨਾਲ ਚੇਤੇ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਵਾਂਈ ਖਾਰਜ ਹੋਣਾਂ

ਭਾਂਵੇ' ਬਰਾ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਤਨਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੇਹਮ  
 ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਨਹੀਂ।

ਲੜਕੇ ਅਰ ਲੜਕੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ  
 ਜੁਆਨ ਹੋਣ ਉਪਰ ਦਾੜੀ, ਮੁਛਾਂ  
 ਅਰ ਕੱਛਾਂ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਾਂਗੂ "ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ"  
 ਉਪਰ ਵੀ ਵਾਲ ਉਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ  
 ਜਵਾਨੀ ਦਾ ਚਿਨ੍ਹ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਲ ਆਮ ਕਰਕੇ ਗੁੰਬਲ  
 ਦਾਰ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਘੁੰਘਰੀਆਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ  
 ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਰਵਟਿਆਂ ਦੇ  
 ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਯਾਨੀ  
 ਜੇ ਭਰਵਟਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ ਸਖਤ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਰ ਮੋਟੇ  
 ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੇਸ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ ਵਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੇ  
 ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਮੋਟੇ ਅਰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ  
 ਲੰਬਾਈ ਦੋ ਇੰਚ ਹੈ। ਬਾਜ਼ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਚਾਰ ਇੰਚ  
 ਵੀ ਲੰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ  
 ਇਹ ਵਾਲ ਸੰਘਣੇ ਅਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



(੫੪)

## ‘ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਜਾਂ ਹਮਲ’

ਗਰਭਾਵਸਥਾਨ

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ‘ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ’ ਕਰਨ ਤੇ ਮਾਤਾ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਰਿਤੁ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਆਏ ਹੋਏ ਅੰਡੇ ਦਾ ਪਿਤਾ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਸਲਤ “ਸ਼ੁਧ ਵੀਰਯ” ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਅਰ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕਨ ਪਸ਼ਚਾਤ ਜੇ ਤਬਦੀਲੀ ਇਕ ਜਵਾਨ ਕੰਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਵਿਚ ਅਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਗਰਭਾਵਸਥਾਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਰ ਤਹਿਕੀਕਾਤ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਮਾਦਾ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ ੧ ਜਾਂ ਦੋ ਅੰਡੇ ਵਾਰੀ ੨ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਲ ਹੋਗਿਆ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਨੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਜਗਹ ਦੇ ਦਿਤੀ-ਜਾਂ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਕਾਬਲ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਓਥੇ ਕਾਇਮ ਹੋ ਸਕਣ-ਤਾਂ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰਾ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਖਸਲਤ ਵੀਰਯ ਵਿਚ ਕੋਈ ੫੦੦੦੦੦ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਗਰਭ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਕੀਟਾਣੂ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਕੀਟਾਣੂ  
ਦੀ ਖਿਨ।

ਜਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼  
ਰਤਿ ਕਰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ



- ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਭੋਗ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤ  
 ਨਰ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ, ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ  
 ਬਿਯੋਗੀ ਪੁਰਸ਼ ਵਾਂਗ ਬਿਆਕੁਲ ਅਰ ਬਹਿਬਲ ਹੋਇਆ  
 ੨ ਦੋੜ ਦਾ ਅਰ ਢੂੰਢਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ  
 ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ੫੦੦੦੦੦ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਿਰਫ  
 ਇਕ ਬਹਾਦੁਰ ਅਰ ਸ਼ਹਿ ਸੁਵਾਰ ਹੀ ਮੰਜਲੇ ਮਕਸੂਦ  
 ਉਪਰ ਪੁਜਦਾ ਹੈ \* ਮਾੜੇ ਤੜੇ ਅਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੀਵ  
 ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਵੀ ਮਰ ਖਪ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹਾਦੁਰ ਕੀਟਾਣੂ  
 ਜਦ ਅੰਡੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਅਪੜਦਾ ਹੈ ਤਦ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ  
 ਆਪਣੀ ਤਿਖੀ ਸੁੰਨੀ ਦੁਆਰਾ ਅੰਡੇ ਵਿਚ ਟੱਕਰ  
 ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ਮਾਂ ਉਪਰ ਸ਼ਹੀਦ ਪਰ-  
 ਵਾਨੇ ਵਤਿ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਜਾਨ ਹੋਕੇ ਇਹ  
 ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮੁਕਾਮ ਕਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰ  
 ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ  
 ਤਦ ਹਮਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
 ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਪਰਵਰਸ਼ ਲਈ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚੋਂ ਤਿਨ  
 ਨਾਲੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ  
 ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਦਾਕ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ  
 ਤਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉਪਰ ਅਰ ਪੈਰ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ

- ਆਦਮੀ ਦਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਇਸ਼ਕ ਮਹਾਜੀ ਇਹਨਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ  
 ਅਰ ਬਹੁ ਸੰਖਿਆ ਤੋਂ ਹੀ ਮੁਨਹਿਸਰ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਤਕੜੇ ਅਰ ਫਾਇਮ  
 ਹਨ ਤਦ ਤਕ ਹੀ ਆਦਮੀ ਤੀਵੀਆਂ ਪਿਛੇ ਘੋਲ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।  
 ਜਦ ਇਹ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਦਮੀ ਬੁਝਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਪਿਆਰ ਅਰ ਦੋਸ਼  
 ਧੁਪ ਵੀ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

( ੫੬ )

ਅਰ ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਕਲਾਬਾਜ਼ੀ ਖਾਕੇ ਸਿਰ ਨੀਚੇ ਅਰ  
ਪੈਰ ਉਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :-

“ਸਿਰ ਤਲੇ ਪਗ ਉਪਰੇ, ਵਸੰਦੜੇ ਘੋਹਤੜੇ ਥਾਂਇ ।  
ਨਾਨਕ ਸੇ ਧੰਨੀ ਕਿਓਂ ਵਿਸਾਰਿਓ ਉਧਰੇ ਜਾਕੇ ਨਾਇ ।”

ਗਰਭ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਵਡੀਆਂ  
ਆਮ ਪਛਾਣਾਂ ਇਹ ਹਨ ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਖੁਦ ਬਖੁਦ  
ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ ।  
ਸ਼ੀਰ ਅੰਦਰ ਕੁਛ ਹੁਲਾਸ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਰਭ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ  
ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਵਕਤ ਇਹ ਖੂਨ ਖਾਰਜ  
ਹੋਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਕ ਅਰ ਸ਼ੂਧ ਖੂਨ  
ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਹ  
ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ  
ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਇਲਾਮਤ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਖੂਨ  
ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਚਿੰਤਾ ਸ਼ਮ ਜਾਂ  
ਚੋਟ ਆਦਿ ਦੇ ਲਗਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਇਆ  
ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਸੰਭੋਗ ਪਸ਼ਚਾਤ ਵੀਰਯ ਇਸਤ੍ਰੀਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖੁਦ ਬਖੁਦ  
ਨਾ—ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਏ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਕਈਆਂ  
ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਵਕਤ ਹਮਲਾ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਵੀਰਯ ਪੂਰਾ ਪਿਛਾਂ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ,

ਕੁਛ ਕੰਮ ਵਿਚ ਆਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਵੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੋਲਣ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ।

[ ਗਰਭੇਸ਼ਾਨ ਅਰ ਮਾਤਾ ] ਜਿਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਭ੍ਰੰਡ ਮਾਤਾ ਦੇ  
[ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ] ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮੁਕਾਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਸ਼ੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਕਤਰਾ ਕਤਰਾ, ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਅਥਵਾ ਹਰ ਇਕ ਬਾਜੂ ਜਾਂ ਅੰਗ ਇਕ ਨਵੀਨ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾਲ ਮੁਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਐਸ ਬੈਸ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਨਾਖ਼ੂਨ ਤਕ ਪਤਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਖੁਰਾਕ ਚੰਗੀ ਅਰ ਪੂਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੁਛ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਹੁਣ ਉਸਨੇ ਇਕ ਜੀਵ ਦੀ ਥਾਂ ਦੋਹ ਵਾਸਤੇ ਖੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਵਧਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਅਰ ਖੂਨ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਕਾਲਾ ਚੱਕਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਪਠੇ ਇਲਹਿਦਾ ੨ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਾਦਾ Secretion ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਉਸ ਨਵੀਂ ਅਮੁਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਗਮਨ ਲਈ ਤੁਹਫੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇਓਂ ਕਹੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਆਪਣੀ ੨ ਫੁਲੀ ਹਾਜ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਉਸ ਦੇ

ਆਰਾਮ ਅਰ ਅਸਾਇਸ ਵਾਸਤੇ ਨਜ਼ਰਾਨੇ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਸੈਲੀਵਾ (ਬੁਕ) ਦਾ ਖਾਰਜ ਹੋਣਾ ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੱਖਸ਼ ਬਾਹਰੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਮਿਨਾਰਡ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਂਦੀ ਬਲਕਿ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਬੋਟੀਆਂ ਖੁਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਤੁੰਗਸਤੀ ਦੂਜੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਕੰਮਲ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਸਭ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮਲ ਦੇ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਜੀ ਮਚਲਾਉਣ, ਉਬਾਕ ਲੈਣ ਉਤਾੜਾਂ ਕਰਨ ਅਰ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਭੱਜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਜਨਕ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਬਾਰਨਸ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ Safety Valve ਸੇਫਟੀ ਵਾਲਵ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਬੋਝਾ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਰ ਸ਼ੀਰ

---

‡ ਇਕ ਲੇਖਕ ਜਿਸਨੇ ਜਾਂ ਮਨ ਮੋਹਨੀ ਸ਼ੁਰਤ ਜਿਸ ਉਪਰ ਕਿ ਅਰਥੀ ਫਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਜਾਨ ਨਿਸਾਰ ਬਦਦੇ ਹਨ ਸਿਰਫ ਅਰਥੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਆਪ ਸਰਿਸ਼ਟੀ ਕਰਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮੋਹਤ ਹੋ ਮਾਨਵੀ ਰਖਤ ਅਰ ਮਾਸ ਸੋਧਨ ਥੀਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਪਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

( ੫੯ )

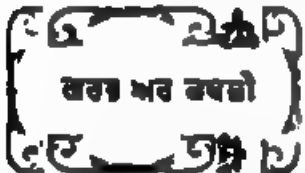
ਦਾ ਬੈਲੈਂਸ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਬਾਜ਼ੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਂਗਲੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਅਥਵਾ ਉਹਨਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਦਰਦ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹਮਲ ਦੇ ਵਕਤ ਇਹਤਕਲੀਫਾਂਪ੍ਰਤੀਤਨਹੀਂਹੁੰਦੀਆਂ ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨਲਭ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਦੀ ਰੁਚੀ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪੈਹਲਾਂ ਤਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੱਜ ਕੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਅਰ ਚਾਹ ਕੇ ਖਾਂਦੀ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਵਲ ਤਕਦੀ ਤਕ ਨਹੀਂ ।

ਕਈ ਦਾਨਾ ਇਸ ਨਵੀਨ ਖਾਹਸ਼ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ । ਇਸਤ੍ਰੀ ਜੋ ਮੰਗੇ ਉਸਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਦੂਜੇ ਕਈ ਇਸਨੂੰ ਆਦਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਪਰ ਕਿਉਂ ਏਹ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸਭਾਉ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਉਪਰ ਹੀ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਛੱਡਦੇ ਹਾਂ । ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਜੋ ਮੰਗਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਡਾਕਟਰ ਸ਼ੂਰਗ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਇਕ ਇਟਲੀ ਦੀ ਯੁਵਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਿਸ਼ਾਪ ਪੀਂਦੀ ਵੇਖਿਆ ।

(੬੦)

ਇਹ ਰੋਗ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਪਨ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਪ ਪੀਣ ਦੀ ਖ ਹਸ ਉਪਰ ਪਿਸ਼ਾਪ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਕਈ ਤੀਵੀਆਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਮਿਟੀ ਰੋੜ ਜਾਂ ਠੀਕ-ਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਮਿਰਚਾਂ ਅਰ ਖਟੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਵਿਚ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਿਆਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਰਯਾਦਾ ਤੋਂ ਨਾਂ ਟਪਣ ਦੇਣ। ਅਤਿ ਹਰ ਇਕ ਕੀਜ਼ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹੈ।

 ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਆਮ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਛੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਮੂਤ੍ਰ-ਆਸ਼ਿਆ ਅਰ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਲ-ਆਸ਼ਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਗਰਭਾਸ਼ਿਆ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅੰਗ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਹਾਜਤ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕਦਾਚਿਤ ਸਖਤ ਜੁਲਾਬ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਮਾਮੂਲੀ ਕਸਟਆਇਲ ਜਾਂ ਸੌਂਫ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਅਮੁਮਨ ਹਿਯਾ (Modesty) ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੇਲਾ ਖੁੰਬਾ ਕੇ ਟਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬਚੇ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸ਼ਿਕਾ-

(੬੧)

ਇਤਾਂ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ॥ ੧ ॥ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਵਹਿਮੀ ਅਗਿਆਨੀ  
ੴ ਦੁਰਥਲ ਅਰ ਕਰੂਪ ॥ ੨ ॥ ਅਰ ਰਸਕ ਪੁਰਸ਼ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ  
ਵਿਚ ਉਪਰ ਦਸੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਰਥਲ ਅਤੇ  
ਕਰੂਪ ਹੋਈ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਪਰਮ ਪਿਆਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ  
ਬਜਾਏ ਪਿਆਰ, ਦਿਲਾਸਾ ਅਰ ਮੁਹਬਤ ਦੇ ਨਫਰਤ  
ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਛੱਡ  
ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਇਸਤਰੀ ਨਫਸੀ  
ਖਾਹਸ਼ ਦੇ ਪੂਰਾਕਰਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀਨਹੀਂ ਸਮਝਨੀ ਚਾਹੀਦੀ  
ਪਰੰਤੂ ਆਪਣਾ ਅਧਾ ਅੰਗ ਅਰ ਸਚੀ ਸਹਾਇਕ ਤਸੱਵਰ  
ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਲੋਕੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ  
ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਤਮ ਅਰ ਪਾਕ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਇੰਗ-  
ਲਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ  
ਸੀ ਕਿ ਓਹ ਕਿਸੇ ਬਾਗ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਬਗੈਰ  
ਪੁਛੇ ਗਿਛੇ ਤੋੜ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੀ ਸੀ ਅਰ ਲੋਕ ਉਸਦੀ  
ਇਜ਼ਤ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ  
ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਔਂਦਿਆਂ ਦੇਖਕੇ, ਇਜ਼ਤ ਮੁਖ  
ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਅਗੋਂ ਲਾਂਭੇ ਹੋਜਾਣਾ ਉਚਿਤ ਦਸਿਆ ਹੈ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦ ਪੀੜ  
ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਵੀ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿਣ  
ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬਚਾ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਬੋਝਾ

(੬੨)

ਪੈਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਨਾੜੀ ਮੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੋਹ ਪੈਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿੰਨੀਆਂ ਵਿਚ ਚੀਸ ਮਾਰਵੀਂ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ-ਸਟੋਪਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਕਤ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਪੋਲੀ ੨ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤਨਾਵ ਨਰਮ ਪੈ ਜਾਵੇ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੁਸ਼ਾਕ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਲੀ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖਾ ਅਰ ਪਿਆਸਾ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਗੋਂ ਸੁਧ ਅਰ ਖੂਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖੁਬ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਰੇ ਅਰ ਸੇਵ ਬਹੁਤ ਅਛੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਨੂੰ ਨਿਮਕ ਲਗਾਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਬਾਕ ਅਰ ਉਤਾੜਾਂ ਵੀ ਘਟ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਾਣੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਜੁਲਾਬ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਪ ਅਰ ਪਖਾਨਾ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਹੀ ਆਵੇਗਾ ਅਰ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਾਫ਼ ਅਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਅਤਿ ਲਾਜ਼ਮੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਥੋੜੇ ਨੂੰ ਜਿਨੀ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਮਿਲੇਗੀ ਉਹ ਉਤਨਾ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਵਿਵਹਾਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੀਏਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਸਿਨੇਮਾ ਦੇਖਣਾ, ਮੇਲੇ ਮਸਾਬੇ, ਜਮਘਟਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਹਸੱਣਾ, ਕੁਦਣਾ ਅਰ ਅਨਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ



(੬੩)

ਛੱਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ, ਰੁਮ ਅਰ ਵਹਿਮ  
ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ। ਕਿਸੇ ਡਰਾਉਣੀ ਜਗਾ ਜਾਂ ਸ਼ਕਲ  
ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਡੀਆਂ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ  
ਚਾਹੀਦਾ। ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਨੁਵਾਂ, ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖੁਰਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।  
ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਤਨਾਵ ਘਟ ਹੋਣ ਉਪਰ  
ਅਮਿੱਟ ਚਿੱਟੀਆਂ ੨ ਲਕੀਰਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ  
ਫੁਲ ਬੈਹਰੀ ਦੇ ਦਾਗਾਂ ਵਾਡ ਪਿਛੋਂ ਬੁਰੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਅਗੇ ਭੁੰਡਿ ਦੀ ਗੁਭਾਸ਼ੇ  
ਅੰਦਰ ਪਰਵਰਸ਼ ਅਰ ਤਬਦੀਲੀ  
ਸਟਡੀ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜਦ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਦੀ ਨਰ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਨਾਲ ਜਾਗ  
ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹ ਰਹਮ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਜਗਹ  
ਕਾਇਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਦਾ  
ਬੜ੍ਹਨਾ ਅਰ ਮਨੁਸ਼ੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਦੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
ਅਗਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਰਵ ਸੁਖ ਅਰ ਦੁਖ ਮਾਤਾ ਦੇ  
ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਲ ਭੁੰਡਿ ਦੀ ਸ਼ਕਲ  
ਇਸ ਤਰਾਂ —○— ਦੀ ਹੁੰਦੀ  
ਹੈ। ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ  
ਤੰਜੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤੋਂ ਸੂਤ੍ਰ ੧

ਇੰਚ ਅਰ ਵਜਨਸਵਾਂ ਤੋਂ ਭੇਡ ਮਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ

(੬੪)

ਸਿਰ ਮੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਿਰ ਬਨਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਨਾੜੂ ਲਗਦਾ ਹੈ: ਅਰ ਲਤਾਂ ਆਦਿ ਅਰ ਪੇਟ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦੇ ਥਾਂ ਇਕ ਤੇੜ ਅਰ ਅਖਾਂ ਦੇ ਥਾਂ ਕਾਲੇ ਤਿਲਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇ ਦਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਤਵੇਂ ਹਵਤੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਨੌ ਸੂਤ੍ਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਓਪਰੀ ਜਹੀ ਬਣ ਤਰ ਸੂਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਅਰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਾਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਖਾਂ ਅਰ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਛੇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਲੰਬਾਈ ਡੇਢ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜਨ ੮ ਤੋਂ ੨੦ ਮਾਸ਼ੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗ ਬਣਨੇ ਅਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਜੇ ਨਰ ਜਾਂ ਮਾਦਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਤੀਜੇ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਢਾਈ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜਨ ਢਾਈ ਫਟਾਂਕ ਦੇ ਲਗ ਭਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਕਤ ਬਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਰੋਹਮ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਵਾਸਤੇ ਬਣੀ ਹੋਈ ਬੈਲੀ ਵਿਚ ਤੈਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਤਕਰੀਬਨ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਪੰਜ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜਨ ਕਰੀਬਨ ਤੇ ਫਟਾਂਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

(੬੫)

ਹੈ। ਨਖ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸਰੀਰ ਉਪਰ ਲੂਈਂ ਜਹੀ ਉਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ੯ ਤੋਂ ੧੧ ਇੰਚੀਆਂ ਲੰਬਾ ਅਤ ਪਾਰਿ ਪੱਕੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਜ਼ਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਲ ਉਗਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਲ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਵਡੀ ਆਂਤਿ Colon ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਟੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ੧੩ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜ਼ਨ ਸੇਰ ਪੱਕੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਨਰ ਬੰਬੇ ਦੇ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਅਜੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।

ਸੱਤਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ ੧੩-੧੪ ਇੰਚੀਆਂ ਤਕ ਅਰ ਵਜ਼ਨ ਕੋਈ ੧½ ਸੇਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਮਾਹਾ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਨਿਪੁਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਠਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚਾ ਦੋ ਪੌਣੇ ਦੇ ਸੇਰ ਦੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿਚ ਭਾਰਾ ਅਰ ੧੫-੧੬ ਇੰਚੀਆਂ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਆਂ ਖੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਮੁਕੱਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਲੰਬਾਈ ੧੮ ਇੰਚ ਅਰ ਵਜ਼ਨ ੨½-੩ ਸੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਨੀਨਾਂ ਬੰਬੇ ਦੇ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਵੀ ਲਟਕ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਭ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

( ੬੬ )

ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ  
 ੴ ਗਰਤ ਦੀ ਮਿਆਦ ੴ  
 ੴ ਕਦੇ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ੴ  
 ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ ੴ  
 ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਹੀ ਗਰਤ  
 ਦੀ ਮਿਆਦ ਦਰਸਾਨ ਵਾਲਾ  
 ਨਕਸ਼ਾ ਦਸ ਦੇਣਾ ਨਾਮੁਨਾਸਬ

ਹਿਸਾਬ ਪੂਰੇ ੯ ਮਹੀਨੇ ਦਾ | ਹਿਸਾਬ ਚੰਦ ਦੇ ੧੦ ਮਹੀਨੇ ਦਾ

ਸ਼ੁਰੂ	ਖਤਮ	ਦਿਨ	ਖਤਮ	ਦਿਨ
੧ ਜਨਵਰੀ	੩੦ ਮੁੰਤੱਬਰ	੨੭੩	੭ ਅਕਤੂਬਰ	੨੯੦
੧ ਫਰਵਰੀ	੩੧ ਅਕਤੂਬਰ	੨੭੩	੭ ਨਵੰਬਰ	..
੧ ਮਾਰਚ	੩੧ ਨਵੰਬਰ	੨੭੪	੪ ਦਸੰਬਰ	..
੧ ਅਪਰੈਲ	੩੧ ਦਸੰਬਰ	੨੭੪	੪ ਜਨਵਰੀ	..
੧ ਮਈ	੩੧ ਜਨਵਰੀ	੨੭੬	੪ ਫਰਵਰੀ	..
੧ ਜੂਨ	੨੮ ਫਰਵਰੀ	੨੭੩	੭ ਮਾਰਚ	..
੧ ਜੁਲਾਈ	੩੧ ਮਾਰਚ	੨੭੪	੬ ਅਪਰੈਲ	..
੧ ਅਗਸਤ	੩੦ ਅਪਰੈਲ	੨੭੩	੭ ਮਈ	..
੧ ਸਤੰਬਰ	੩੧ ਮਈ	੨੭੩	੭ ਜੂਨ	..
੧ ਅਕਤੂਬਰ	੩੦ ਜੂਨ	੨੭੩	੭ ਜੁਲਾਈ	..
੧ ਨਵੰਬਰ	੩੧ ਜੁਲਾਈ	੨੭੩	੭ ਅਗਸਤ	..
੧ ਦਸੰਬਰ	੩੧ ਅਗਸਤ	੨੭੪	੭ ਸਤੰਬਰ	..

ਜਿੰਨੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪਿਛੋਂ ਇਕ ਇਸਤ੍ਰੀ  
 ਰਜਸੁਅਲਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ੧੦ ਗੁਣਾਂ ਦਿਨ ਪਿਛੋਂ ਉਹ  
 ਬਚਾ ਜਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ੨੮ ਦਿਨੀਂ  
 ਰਜਸੁਅਲਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ੨੮੦ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਬੱਚਾ  
 ਜਣੇਗੀ। ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ੯ ਪੂਰੇ ਮਹੀਨੇ (Calendar  
 months ਅਰ ਦਸ ਚੰਦ ਦੇ ਮਹੀਨੇ Lunar months  
 ਪਰਵਰਸ਼ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ੨੭੩ ਦਿਨ ਅਰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ

(੬੭)

੨੮੦ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੈ। ਉਪਰ ਦਸੇ ਨਕਸ਼ੇ ਤੋਂ ਹਿਸਾਬ ਬਟ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਕਿ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਮਹਾਵਾਰੀ ਖੂਨ ਪੈਹਲੀ ਤਾਰੀਖ ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਕਪੜੇ ਨਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ ੩੦ ਸਤੰਬਰ ਅਰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ੭ ਤਾਰੀਖ ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਇਵਾਨਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜਿਸ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਰਿਤੂ ੧੫ ਤਾਰੀਖ ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਅਰ ਦੂਜੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਓ ਜੋ ਉਸ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ੨੩ ਤਾਰੀਖ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬੜਾ ਸੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜ ਵੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਫਰ ਜਾਣ ਅਰ ਰਾਹ ਵਿਚ ਜਣੇਪੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



# ‘ਗਰਭ ਪਾਤ’ MISCARRIAGE

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ  
 ਗਰਭ ਪਾਤ ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ  
 ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗ ਆ ਘੇਰਦੇ ਹਨ ਜੋ

ਆਧੁਨਿਕ ਸਭਯੋਤਾ modern civilization ਨੇ ਕਦ-  
 ਰਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਰਖੇ ਹਨ। ਕਿਉਂ ਜੋ ੮੦੦੦ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ  
 ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਜਲ ਵਿਚ ਫਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਤੜਫ  
 ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਹਮਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ, ਹਮਲ  
 ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਨਾਂ ਚੜਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਰ ਮਾਂ ਦੀ ਮੁਰਾਦ  
 ਨੂੰ ਅਧਵਾਟਿਓਂ ਹੀ ਅਸਫਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਹਾਂ

ਦੁਸ਼ਟ ਰੋਗ “ਗਰਭ ਸੂਵ” miscarriage ਜਾਂ ‘ਗਰਭ ਪਾਤ’  
 Abortion ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਨਵਜੁਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਡੀਆਂ  
 ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
 ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਇਸ ਦੇ  
 ਵੱਡੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਹਮਲ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ੨ ਗਿਰ  
 ਜਾਣ ਨੂੰ “ਗਰਭ ਸੂਵ” ਆਖਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਸ ਦੇ  
 ਉਪਰ “ਗਰਭ ਪਾਤ” ਆਖਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਡਾਕਟਰ  
 ਕਦਰਤੀ ਅਮਲ ਨੂੰ “ਸੂਵ” ਅਰ ਆਪ ਕੀਤੇ ਨੂੰ  
 “ਪਾਤ” ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸਦਦ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਛ ਵੀ  
 ਹੋਵੇ ਨਤੀਜਾ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਅਤਿ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

(੬੯)

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ॥ ਇਹ ਰੋਗ ਅਮੁਮਨ ਕਿਸੇ ਅਚਾ-  
ੴ ਕਿਓਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ॥ ਨਕ ਸਟ ਦੇ ਲਗਨ ਤੋਂ, ਅਚਾ-  
ੴ ਘਾਬਾਘਾਬਾਘਾ ਨਕ ਰਮੀ ਤੋਂ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ  
ਦੇ ਕਿਸੇ ਕ੍ਰੀਬੀ ਰਿਸਤੇਦਾਰ, ਪੁਤ੍ਰ, ਧੀ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤੂ ਆਦਿ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਚੁਕਨ ਤੋਂ, ਉਚੇ ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਪੈਰ ਪੈ ਜਾਣ  
ਕਰਕੇ, ਵਿਆਹ ਆਦਿ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਕੁੱਦਣ ਨੱਚਣ  
ਕਰਕੇ, ਲੰਮੇ ਪੈਂਡੇ ਵਿਚ ਸਵਾਰੀ ਨਾਂ ਮਿਲਨ ਤੋਂ ਘੋੜੇ  
ਤੇ ਚੜਨ ਕਰਕੇ, ਸਖਤ ਧੁਪ ਵਿਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਕਰਕੇ  
ਵਰਤ ਆਦਿ ਰੱਖਣ ਤੋਂ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਰਹਿਣ ਤੋਂ,  
ਸਖਤ ਜੁਲਾਬ ਆਦਿ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਥਵਾ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦਾ  
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਸ਼ਕ ਅਰ ਸੁਜ਼ਾਕ ਹੋ  
ਜਾਣ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ੨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣਾਂ ਅਰ ਉਸਦਾ  
ਬੇਬਾ ਬਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ।  
ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਗਰਭਵਤੀ ਤੀਵੀਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ  
ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਅਸਲ ਜੇ  
ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਪੁਛਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਪੈਰ  
ਭਾਰੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਬੰਦ  
ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਿਓਂ ਜੋ ਮਨ ਚੈਚਲ ਹੈ  
ਕਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ  
ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਣ ਪਸ਼ਚਾਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਪਰਸ਼ ਬਿਲਕੁਲ  
ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪਿਆ-  
ਰੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਪੈਹਲਾਂ ਦਰਸ਼ਨ  
ਕਰ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੀ ਸੰਭ

(੨੦)

ਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਮਨੁਸ਼  
ਵੀਰਯ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ  
ਵੀਰਯ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ ਉਹ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਫਿਲ  
ਨਾਂ ਕਰੇਗਾ। ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ ਜਾਣਾ ਅਰ ਗਰਭ  
ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਕੋ ਹੀ ਗਲ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ  
ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣਾ ਅਤਿ ਹੀ ਦੁਖ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਸ  
ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਫਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਗਿਆ ਉਹ  
ਫਿਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।  
ਇਸ ਗਲ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ  
ਡਾਕਟਰ ਅਰ ਦਾਨਾ ਸੈਹਮਤ ਹਨ  
ਕਿ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਪਾ ਜਾਣ ਤੋਂ

ਪਸ਼ਚਾਤ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ  
ਅਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਉਂ ੨ ਬੱਚਾ ਪੈਣ ਅੰਦਰ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ  
ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਖਾਹਸ਼ ਮਰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ  
ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ  
ਗਈਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਕੋਈ ਪੁਰਾਨਾ  
ਵਾਕਿਆ\* ਯਾਦ ਆਉਣ ਤੇ ਕਾਮ ਜ਼ੋਰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਰ  
ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਵਾਸਤੇ ਉਤੇਜਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ  
ਹਾਲਤ ਬੜੀ ਨਾਜ਼ਕ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਅਨ  
ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜ਼ਰੂਰ  
ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਲੋਂ ਹੋਵੇ ਨਾਂ ਕਿ

\*ਆਪਣੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦੀਤਾਹ ਜਾਂ ਸੁਭਾਗ ਰਾਤ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇ ਗੱਢ ਆਦਿ।  
ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਆਕਿਲਾ ਰਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਾਫੀ ਅਸਤਿ।



ਪੁਰਸ਼ ਵਲੋਂ । ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਨਫਸਾਨੀ ਅਰ  
 ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਖੁਦ ਆਪ ਪਤਨੀ ਨੂੰ  
 ਉਤੇਜਤ ਕਰ ਦੇਵੇ । ਇਸ ਵਕਤ ਸੰਤੋਗ ਵੀ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ  
 ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗੁਭਾਸ਼ੇ  
 ਨੂੰ ਚੋਟ ਲਗ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ ।

✠---✠---✠ ਗੁਭ ਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ  
 | ਗੁਭ ਪਾਤ ਦੇ | ਕਮਰ ਦਰਦ, ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਚੀਸ ਮਾਰਵੀ  
 | ਚਿਤ । | ਪੀੜ ਅਥਵਾ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ

ਇਲਾਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੁਛ ਗੋਲ ਪਦਾਰਥ  
 ਹੋਣਾਂ ਉਤਰਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਸਖਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ  
 ਹਥ ਪੈਰ ਵੀ ਠੰਢੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਜੇ ਖੂਨ ਆਉਣ ਅਰ ਦਰਦ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ  
 ਗਰਭ ਪਾਤ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਨਿਸ਼ਚਯ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤੋਂ  
 ਪੈਹਲਾਂ ੨ ਹੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਚਿਤ ਲਿਟਾਕੇ ਪੈਰ ਉਚੇ ਕਰ  
 ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਰ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਖਬਰ ਕਰ  
 ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਈ ਦਫਾ ਵੇਲਾ ਸੰਭਲਿਆ ਵੀ ਜਾਂਦਾ  
 ਹੈ । ਜੇ ਕਰ ਈਸ਼ਰ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਗੁਭ ਪਾਤ ਹੁੰਦਾ  
 ਬਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਰੈਹਣਾ  
 ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਅਰ ਦੋਬਾਰਾ ਪ੍ਰਸਪਰ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਖਿਆਲ  
 ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਬਾਜ਼ ੨ ਦਫਾ ਗੁਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।  
 ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਗਰਭ ਪਾਤ ਦੇ ਵਕਤ  
 ਅਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

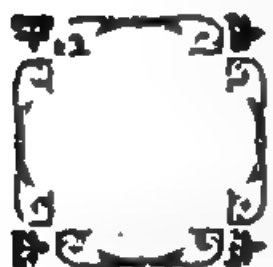
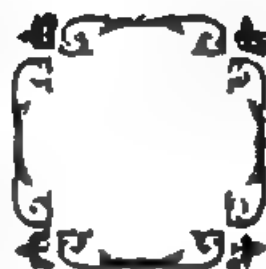
(੭੨)

ਸੰਭਾਲ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਪਰ ਗ੍ਰੰਥਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦ੍ਰ੍ਰ ਕੁਛ ਮਾਦਾ ਬਾਹਰ ਸੁਟਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜ ਕਲ ਹਾਮਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਸੰਖਿਆ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਹੀ ਕਈ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਤਕ ਪੁੱਜ ਰਹੀਆਂ ਹਨ—ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਧੀ ਜਾਂ ਫਲਾਣੇ ਦੀ ਨੌਹ ਬਚਾ ਹੋਣ ਦੇ ਵਕਤ ਮਰ ਗਈ—ਬੜੇ ਅਸਚਰ੍ਯ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਦਸ ਮਹੀਨੇ ਦੁਖਪਾਕੇ ਵੇ ਸਫਲਤਾਦੀ ਦੇਵੀ ਦਾ ਦੁਸ਼ਨ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਮਰਾਦਾਂ ਦਾ ਬਾਗ ਇਕ ਪਲਕ ਵਿਚ ਸੁਕ ਗਿਆ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜ਼ੱਚਰੀ ਦੀ ਮੌਤ ਜੁਆਨ ਅਰ ਨਵਵਿਵਾਹਤਾ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਅਮੁਮਨ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਚੰਦਾਂ ਲੋੜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਪੁਰਸ਼ ੨੫ ਸਾਲ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ੨੦ ਸਾਲ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਮੁਕਮਲ ਬਣਤ੍ਰ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ ਦੇ ਨਾਮੁਕਮਲ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਵਕਤ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਬਾਕਾ ਦਾਈਆਂ ਜਾਂ ਵਿਧ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨੌ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕਢੀ ਹੋਈ ਮੱਛਲੀ ਵਤਿ ਤੜਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਂ ਬਚ ਗਈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਚ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ ਅਰ ਕਈ ੨ ਦਫਾ ਦੇਵੇਂ ਕਠੇ ਹੀ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤਿ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ

( ੭੩ )

ਅਪਣੀ ਉਲਾਦ ਦਾ ਸੁਖ ਮੁਖ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬਚਪਨ  
ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਘਿਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਅਰ ਉਲਾਦ ਦੇ  
ਆਤਮ ਘਾਤ ਦਾ ਪਾਪ ਅਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੁਕਣਾ  
ਚਾਹੀਦਾ।



## ਵੀਰਯ ਜਾਂ ਮਣੀ

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਮਣੀ ਟਿਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਪੈਦ ਰੰਗ  
ਮਣੀ ਕੀ ਹੈ ॥ ੧ ॥  
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਦੀ ਰਤੂਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਲ  
ਤਕੀਬਨ ਮੱਖਣ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਇਸਦੀ  
ਆਪਣੀ ਨਿਰਾਲੀ ਹੀ ਬੁ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ ਫੋਤਿਆਂ,  
ਸੀਮੀਨਲ ਵੈਸਲਸ, ਪ੍ਰੋਸਟੈਟ ਗਲੈਂਡਜ਼ ਅਰ ਕ੍ਰਪੂਸ  
ਗੰਥੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਅੰਗਾਂ  
ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋਏ ਸਮਿਲਤ ਮਾਦੇ ਦਾ ਨਾਮ “ਵੀਰਯ” ਹੈ।

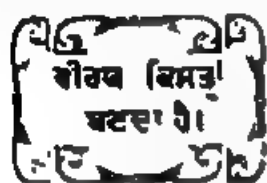
ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥ ਵੀਰ ਕੀਟਾਣੂ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਜੋ ਇਸ  
ਮਣੀ ਅਰ  
ਵੀਰਕੀਟ ॥ ਮਾਦੇ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ ਵੇਤਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ  
ਹਨ। ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਇਕ ਜਿਰਮ ਹੈ ਜੋ ਬਰੈਰ  
ਦੁਰਬੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਤਕ-  
ਰੀਬਨ ੧ ਇੰਚ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੫੦੦ ਇਸਦੇ ਸਿਰ, ਧੜ ਅਰ ਪੂਛ ਇਹ ਤਿੰਨ ਭਾਗ  
ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਿਰ ਦੇ ਅਗੇ ਇਕ ਤਿਖੀ ਸੁੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ  
ਸੁੰਨੀ ਨਾਲ ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਡਿੰਭ ਨੂੰ ਤੋੜਕੇ  
ਉਸ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਡਿੰਭ ਨੂੰ ਮਿਲਣ  
ਦੀ ਇਕ ਤੀਬਤ ਖਾਹਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਲਿੰਗਮ ਤੋਂ  
ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਡਿੰਭ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਵਿਚ ਮਤਵਲਾ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਾਹਸ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤ ਖੂਬੀ ਹੈ।  
ਦੁਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ  
ਉਪਰ ਹੀ ਛਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਾਮਲਾ ਹੋ



(੭੬)

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਅਗੇ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੀ ਵਡੀ ਅਮੁਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਕਿਸਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸ ਦੀ ਤਾਕਤ ਕਿਸਤਾਂ ਚਿਤਾਯੂ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ?



ਸ਼ੁਧ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਕ ਰਸ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਰਸ ਤੋਂ ਲਹੂ ਬਣਦਾ, ਲਹੂ ਤੋਂ ਮਾਸ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ ਤੋਂ ਮੇਧ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਮੇਧ ਤੋਂ ਹਡੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਰ ਹਡੀ ਵਿਚੋਂ ਭੀਜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਸ ਭੀਜੇ ਵਿਚੋਂ ਮਣੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਤਲਬ ਕੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਅਠਾਰਵੇਂ ਥਾਂ ਜਾਕੇ ਮਣੀ ਜਾਂ ਵੀਰਯ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਵੀਰਯ ਫੇਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਂਗੂ ਚਮਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਮਣੀ ਦੀ ਹੀ ਸਭ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਹੈ। ਮਣੀ ਹੀਨ ਪੁਰਸ਼ ਭਰਿਸ਼ਟਣੀਯ ਹੈ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਤੇਜਹੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰਜ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਜ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਜੋਕਨ ਅਰ ਸੁਹੱਪਣ ਦੀ ਦਾਤੀ ਹੈ। ਕਵਤਿ ਹਾਜ਼ਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਸੈਕਿੰਡ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਕ ਨੂੰ ਪਚਾ ਕੇ ਦੂਜਾ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਚਾ ਕੇ ਤੀਜਾ, ਤੀਜੇ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਕੇ ਚੌਥਾ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਯੂ ਪ੍ਰਯੰਤ ਮਨੁਖ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਰਸ ਤੋਂ ਦੂਜਾ ਰਸ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਣਨ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਇਕ ਦਫ਼ਾ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ “ਸੁਧ ਭੋਜਨ” ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਚਾਲੀ ਪੰਤਾਲੀ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੇਰ ਭਰ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਕੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅਦਮੀ ਵਿਚ ਇਕ ਚਾਲੀਸੇ ਪਿਛੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਛਟਾਂਕ ਮਣੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਅਮਿਟ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਹੈ ਕਿ ਮਣੀ ਸਿਰਫ ਉਲਾਦ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਖਾਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਵੀਰਯ ਨੂੰ ਰਬ ਮੰਨਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਲਿਖਦਾ ਹੈ—  
 “Preserve the Vital force Virya very, very carefully’ Virya is God—All Power—The essence of the thought and intelligence”

ਮਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬੜੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਮਣੀ ਈਸ਼ੁਰ ਹੈ। ਸੂਰ ਸ਼ਕਤ ਪ੍ਰਦਾਇਨ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖਿਆਲਾਤ ਅਰ ਅਕਾਲ ਦੀ ਜਾਨ ਹੈ।

ਹੁਣ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸੇਰ ਅੰਨ ਖਾਨ ਵਾਲਾ ਸਜਣ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਲਭਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਸੁਧ ਅਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮਿਲਣੇ ਵੀ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਦੁਸ਼ਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਜੇ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ੀ Struggle ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਮਰਦ ਇਸਤਰੀ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਮਰਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਚੌਥੇ ਲੋਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਸਰ ਕਰਨ ਦੇ ਗੰਦੇ ਵੈਹਣਾਂ ਵਿਚ ਅਰ ਐਸੇ ਇਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਫੈਸਨ ਪ੍ਰਸਤੀ ਅਰ ਨਜ਼ਾਕਤਾਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਏਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀਰਯ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ

(੭੮)

ਹੈ, ਅਰ ਤਾਕਤ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਚਿਰ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਉਮਰ ਦੀ ਔਸਤਿ ੨੫, ੨੬ ਸਾਲ ਤਕ ਪੁਜ ਗਈ ਹੈ। ਅਰ ਅਗਾਂ ਵੀ ਘਾਟਾ ਹੀ ਘਾਟਾ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੈਫ਼ ਬਰ ਨੌਜਵਾਨਾਨੇ ਹਿੰਦ।

ਬਾਜ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ  
 ਕੀ ਮਣੀ ਬਣਨਾ  
 ਬਚੇ ਹੋ ਕੇ ਬੰਦ  
 ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?  
 ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ੪੦-੫੦ ਸਾਲਾਂ  
 ਦੀ ਆਯੂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਨਹਾਨ ਵਾਲੀ  
 ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ

ਕਰ ਸਕਦੀ ਉਸੇ ਤ੍ਰਾਂ ਆਦਮੀ ਵੀ ੫੦ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਵੀਰਯ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖਿਆਲ ਇਕ ਵੇਹਮ ਹੀ ਹੈ ਅਰ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਦੇ ਵੀਰਯ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਹੈਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਿਸਬਤ ਨਹੀਂ। ਤਅਲੁਕਸਿਰਫ਼ ਰਜ਼ ਜਾਂ ਡਿੰਡ ਅਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰਦੇ ਦਮ ਤਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਤਾਕਤ ਅਵਸ਼ਯ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੀਰਯ ਵਰਗੀ ਅਮੁਲੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਜਾਈ ਗਵਾਵਣਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਪਾਪ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਕ ਅਰ ਅਗ ਲਾਮ ਦੀਆਂ ਮਹਾਂਨਿੰਦਨੀਯ ਦੁਸ਼ਟ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀਰਯ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਣੀ ਦੀ ਹਾਨੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੈ।



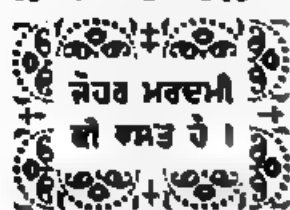
(੭੯)

~~ਜੀਵੰਤ ਸਰੀਰ~~ ਵੀਰਯ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ। ਮੈਦਾਨੇ  
~~ਜੀਵੰਤ ਸਰੀਰ~~ ਜੰਗ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਰਾਜੇ ਜਾਂ ਸੈਨਾ  
~~ਜੀਵੰਤ ਸਰੀਰ~~ ਪਤੀ ਦੇ ਘਾਇਲ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸੈਨਾ ਜਾਂ  
 ਫੌਜ ਆਪਣਾ ਆਪ ਢਿਲਾ ਛੱਡ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹਨਾਂ  
 ਵਿਚ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਵਤਿ ਯਕਬਾਰਗੀ ਹੀ ਜਾਇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ  
 ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਵੀਰਯ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ  
 ਸਰਵ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਛਿਣਲ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂੰਹ, ਨਕ,  
 ਕੰਨ, ਜ਼ਬਾਨ, ਨੇਤ੍ਰ ਆਦਿ ਸਭ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਛੱਡ  
 ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਆਦਮੀ ਨਿਛਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭਿ  
 ਹੋਂਸਲੇ ਟੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ੨ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਰ ਹੋਨ-  
 ਹਾਰ ਲੜਕੇ ਕੁੰਦ ਅਕਲ ਅਰ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ  
 ਅਰ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਮੈਟ੍ਰੀਕੂਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਪਾਸ  
 ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰਾਂ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ  
 ਕਰਵਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ ਅਰ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੁਆਰਾ  
 ਪ੍ਰਾਪਤਕੀਤਾਹੋਇਆਧਨਮਿਟੀ ਵਿਚ ਮੇਲਦੇਹਨ। ਮਾਸਟਰ  
 ਅਰ ਮਾਪੇ ਇਹੋ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੜਕਾ ਅਧਿਕ  
 ਪ੍ਰੀਸ਼੍ਰਮ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਸ ਦੀ ਵੀਰਯ  
 ਨਾਸਕ ਕਰਤੂਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇ ਸਚਿ ਪੁਛਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ  
 ਹੋਣੀ ਅਨਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ  
 ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਲੇਬਸ (ਮਿਆਰ) ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਰਖਸ਼ਾ ਦਾ  
 ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪੈਹਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਲੌਟ ਕਰ  
 ਛੱਡਿਆ ਹੈ। ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਅਰ ਉਚੇ ਨੀਵੇਂ ਕੁੱਦਣ ਟਪਣ

(੮੦)

ਤਾਂ ਬਥੇਰਾ ਸਿਖਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਸ ਗਲ ਉਪਰ  
ਨਚੱਟਾ ਕੁੱਦਣਾ ਮੁਨਹਿਸਰ ਹੈ ਉਸ ਵਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ  
ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਮੁੰਡੇ ਆਪਣੇ ਮਜ਼ੇ ਪਿਛੇ ਆਪਣਾ ਸਤਿਆ  
ਨਾਸ ਕਰੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਭਲਾ ਜੇ ਉਹ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ  
ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ  
ਦੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ  
ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਦੇਣਾ ਮੁਨਾਸਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਇਸ  
ਗਲ ਦੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿਚ ਉਹ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਖਿਆਲ  
ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਉਹ ਬਖ਼ੂਬੀ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖੋ  
ਬਚਿਰ—‘ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ  
ਜੋਹਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੁਪ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੇ  
ਮੱਖਣ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਪ ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ  
ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਜਾਂ ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਤਿਲਾਂ ਵਿਚ ਤੇਲ ਪ੍ਰਤੀਤ  
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਦੁਪ ਵਿਚ ਮੱਖਣ ਅਰ ਤਿਲਾਂ ਵਿਚ  
ਜਿਵੇਂ ਤੇਲ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਗਹ ਅਕੱਠਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ  
ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜੋਹਰ ਵੀ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਇਕ  
ਖਾਸ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ। ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ  
ਮੱਖਣ ਖਿਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁਪ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਤਿਲ  
ਕਿਸੇ ਗੁਣ ਦੇ ਨਹੀਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਗ਼ੈਰ ਇਸ ਜੋਹਰ  
ਦੇ ਨਕਾਰਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਉਂ ਕਹੋ ਨਾ-ਮਰਦ ਹੈ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ  
ਅੰਦਰ ਇਹ ਜੋਹਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਹਿੰਮਤ  
ਦਲੇਰੀ, ਬਹਾਦਰੀ, ਆਣ, ਗ਼ੈਰਤ, ਫੁਰਤੀ, ਦਿਮਾਗੀ  
ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਕੁਵਿਤ ਹਾਫ਼ਜ਼ਾ, ਕੁਵਿਤ ਹਾਜ਼ਮਾਂ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ

(੮੧)

ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਥਵਾ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰਬ ਉਤਮ ਅਰ  
ਮਨੁਖੀ ਗੁਣ ਖੰਭ ਲਾਕੇ ਉਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਤਨਾ ਇਸ  
ਜੋਹਰ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸ਼ੀਰ ਵਿਚੋਂ ਖਸਲਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ  
ਉਤਨਾ ਯਮਰਾਜ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪਾਸ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ  
ਜਿਤਨਾ ਇਸਨੂੰ ਅਪਣੇ ਸ਼ੀਰ ਅੰਦਰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਿਆ  
ਜਾਵੇਗਾ ਅਰ ਸਨਾਯੂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਤੇ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ  
ਉਤਨਾ ਹੀ ਮੌਤ ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸੇ  
ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੌ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਉਮਰ  
ਭੋਗ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਬ ਦੀਜ਼ਾਵਾਂ ਦੇ  
ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਇਸੇ ਜੋਹਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਆਪਣੇ  
ਮੰਤਵ ਤੇ ਪੁਜ ਸਕੇ ਸਨ। ਇਸੇ ਜੋਹਰ ਦੀ ਬਰਕਤ ਦੁਆਰਾ  
ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੁਵਤਿ ਇਰਾਦੀ ਜੰਮ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ  
ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੀ ਸੀ। ਇਸ ਜੋਹਰ ਤੋਂ ਹੀਣ ਆਦਮੀ ਕਦਾ-  
ਚਿਤ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਮੰਤਵ ਜਾਂ ਮੰਜ਼ਲੇ ਮਕਸੂਦ ਤੇ ਨਹੀਂ  
ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਗਿਰਾਵਟ ਵਲ ਹੀ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜੋਹਰ ਸ਼ੀਰ ਰੂਪੀ ਮੰਦਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ।  
ਜਿਸਤ੍ਰਾਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਛਤ ਦਾ ਠਹਿਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ  
ਉਸੇਤ੍ਰਾਂ ਬਗ਼ੈਰ ਇਸਦੇ ਮਨੁਸ਼ ਸ਼ੀਰ ਅਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਅਰ ਕਲ  
ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਜੋਹਰ ਹੀਨ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਮਸਤਕ ਉਪਰ  
ਕਾਲ ਚਕਰ ਸੂਦਾ ਘੁਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਜੋਹਰ ਹੀਨ  
ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਸਰੀਰ ਘੁਟ ਖਾਦੇ ਹੋਏ ਦਾਣੇ ਵਤਿ ਖੋਖਲਾ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਅਥਵਾ ਮੌਸਮ ਦੀ  
ਤਬਦੀਲੀ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ

(੮੨)

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਸਦੀ ਸਮਰਣ ਸ਼ਕਤਿ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਘੋਟੇ ਉਸਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਹਰਗਿਜ਼ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਇਕ ਗਈ ਬੀਤੀ ਮਰਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੜਕਾ ਜਦੋਂ ਦਸ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬਦਮਾਸ਼ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵੇਖਾ ਵੇਖੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਇਸ ਜੋਹਰ ਨੂੰ ਕਢਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਹ ਅਪਣੀ ਮੂਤਰ ਇੰਦ੍ਰੀ ਨੂੰ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਐ ਹੋਨਹਾਰ ਬਚਿਓ ਤੁਸੀਂ ਕਦਾਚਿਤ ਇਹ ਕੁਕਰਮ ਨਾਂ ਕਰਿਓ ਅਰ ਨਾਂ ਹੀ ਬੁਰੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸਾਡਾ ਆਖਾ ਨ ਮਨੋਗੇ ਤਾਂ ਉਪਰ ਦਸੇ ਸਭ ਰੋਗ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛੇ ਪੈ ਜਾਨਗੇ ਅਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁਖ ਪਾਉਗੇ।”

ਅਰ ਆਖਰ ਵਿਚ ਇਸ ਜੋਹਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣ ਦੇ ਉਪਾਵ ਦਸ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਪਾਵ “ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ” ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਰ ਹਸਤਿਮਰਦਨ ਦੇ ਅਧਯਾਇ ਵਿਚ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਾਠਕ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗਲ ਦਾ ਸੰਸਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਪਤਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦਾ ਭਰਮ ਕਢ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ। ਬੁਠੀ ਸ਼ਰਮ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

# ਮੁਸ਼ਟਿ ਮੈਥਨ-ਹਸਤਮਰਦਨ

## ਜੱਲਕ MASTURBATION

ਨੰਨਾ ਨੰਨਾ ਨੰਨਾ ਨੰਨਾ ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ ਅਥਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜੋਨੀ  
 ਦੀ ਹਿੱਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤ੍ਰੀਕੇ ਤੋਂ ਛੁਟ  
 ਅਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੱਲਕ ਜਾਂ  
 ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਟ੍ਰ ਬੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ  
 ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ-ਸ਼ੀਰਕ ਅਰ ਮਾਨਸਕ। ਮਾਨਸਕ ਸ਼ੀਰਕ  
 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਹੈ।

ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੇ ਜੇ ਅਨੇਕ  
 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਨਿਯਮਤਾਵਾਂ ਲੋਕੀਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ  
 ਰਹੇ ਹਨ, ਮਾਸਟ੍ਰ ਬੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ  
 ਹੈ। ਮਾਸਟ੍ਰ ਬੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ  
 ਪੈਂਦੀ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਕੱਲਮਕੱਲੇ ਹੀ ਆਪਣਾ  
 ਸਤ੍ਯਾ ਨਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੰਨਾ ਨੰਨਾ ਨੰਨਾ ਨੰਨਾ ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਨੂੰ  
 ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਤਸਵਰ ਕਰਦੇ  
 ਹਨ। ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਹਰ  
 ਇਕ ਜੀਵ, ਪੰਛੀ, ਚੌਪਾਏ ਆਦਿ ਤਕ ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ  
 ਨਹੀਂ ਬਚਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਿਚ  
 ਕਿਸਤ੍ਰਾਂ ਸ਼ਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੁਸ਼ਟ ਵਸ਼ਾ ਦਾ

ਦਾਇਰਾ ਏ ਮਲਕੀਯਤ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਚੌੜਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸੁਵਾਲ ਇਹ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ? ਜੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਸਭਨਾਂ ਉਪਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹੋ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਮਲ, ਅਨੇਕ ਹੋਰ ਦੁਖਾਂ ਜਾਂ ਕੋਹੜਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਇਕ ਕੋਹੜ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿੱਠਾ ਅਰ ਅਸਰ ਜ਼ੈਹਰੇ ਕਾਤਲ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਜ਼ੈਹਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤਕ ਜ਼ਾਇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਇਹ ਇਲਫ਼ਾਜ਼ ਬੜੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਲਿਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਹਥੋਂ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਹੀ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ ਗਾ। ਬੜੇਰ ਖੁਦਾਪ੍ਰਸਤ ਅਰ ਖੁਦਾ ਤਰਸ ਲੋਕੀਂ ਵੀ ਇਸਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਪਾਲ ਚੁਕੇ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹੋ ਹੀ ਗਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸਦਾ ਜ਼ੋਰ ਅਗਿਆਨੀ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਅਰ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਖਿਆ ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ ਅਰ ਕਾਲਜਾਂ ਅਰ ਬੋਰਡਿੰਗ ਹਾਊਸਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਸਤੂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿਚ ਸਕੂਲ ਮਾਸਟਰ ਅਰ ਮਾਸਟ੍ਰਾਨੀਆਂ ਇਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਫੈਲਾਣ ਵਿਚ ਫ਼ਖਰ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਬੇ

( ੮੫ )

ਗੁਨਾਹ ਅਰ ਭੋਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗਾਨੀਆਂ ਸੁਆਹ ਕਰ ਸੁਟਦੇ ਹਨ। ਅੰਵਾਣ ਬੱਚੇ ਪਿਆਰ ਸਮਝਕੇ ਅਰ ਇਸਦੇ ਇੰਜਾਮ ਤੋਂ ਨਾਵ ਕਿਫ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਸ ਮਹਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਸਣੇ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ :-

ਇਸ ਵਬਾ ਦਾ ਅਸਰ ੮ ਸਾਲ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ੨੨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਹੋ ਉਮਰ ਸੁਧਰਨ ਜਾਂ ਵਿਗੜਨ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਮ ਵਲ ਮਾਇਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ

ਅਰ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਲੱਜਤ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਜਤ ਜੰਮਦੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸੌ ਵਰਸ ਦੇ ਬੁਢੇ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਲੱਜਤ ਸ਼ਿਖਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲੱਜਤ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਉਕ ਸਾਹਟ ਹੈ। ਉਕਸਾਹਟ ਭਾਵੇਂ ਮਾਨਸਕ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਸ੍ਰੀਰਕ, ਅਸਰ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਵਧ ਚੜ੍ਹਕੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਲੱਜਤ ਉਤਪਨ ਹੋਵੇਗੀ ਓਦੋਂ ਹੀ ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਨ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨਮੁੰਦਾਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਰ ਜਿਉਂ ੨ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਿਉਂ ੨ ਅਗ ਭੜਕੇਗੀ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਸ

( ੮੬ )

ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਤਪਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਿਰਫ ਅਵਿਵਾਹਿਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਇਸ ਕਰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਕਾਫ਼ੀਤਾਦਾਦ ਵਿਵਾਹਿਤ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਇਸ ਫੇਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਦਮੀ ਇਸ ਨੂੰ ਅਰ ਅਰ-ਲਾਮ ਨੂੰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਭੋਗ ਨਾਲੋਂ ਉਚਿ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਤਾਂ ਇਉਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਕਿ ਪੜਦਾ ਨਾ ਖੁਲ ਜਾਵੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਿਕਾਰ ਹੈ ਇਹੋ ਜਿਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉਪਰ ਜੋ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਰ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਨੇਕ ਜਨਤਾਂ ਦਾ ਸਤਿਆਨਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਆਪਣੀ ਮਾਤ ਭੂਮੀ ਨਾਲ ਦੜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਆਪ ਗੱਦਾਰੀ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਅਸਾਂ ਇਹ ਗਲ ਦੇਖਣੀ ਹੈ ਕਿ ਭਲਾ ਜੁਆਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਲੱਜਤ ਬਾਹਰਲੀ ਉਕ-ਸਾਹਟ ਫੱਕਤ, ਕਾਮਇੰਦਿਆਂ ਦੀ ਫੇੜ ਛਾੜ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਜਾਣ ਬੱਚੇ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ? ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਸਰ ਜੰਮਦਿਆਂ ਹੀ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰਲੀ ਸਿਖਾ-ਵਟ ਦੇ ਸਭਿ ਕੁਛ ਸਿਖਾ : ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਜ. ਬਲੋਕ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ।

I have recorded the case of a girl very bright for



her age; though excessively shy and taciturn who began masturbating at the age of two, in this case the mother had masturbated all her life, even continuing the practice after her marriage and though she succeeded in refraining during pregnancy her thoughts still dwelt on it; while the maternal grand mother had died in an asylum from "masturbatory insanity".

ਅਰਥਾਤ ਡਾਕਟਰ ਬਲੌਕ ਨੇ ਇਕ ਭੋਲੀ ਅਰ ਇਵਾਣੀ ਲੜਕੀ ਦੇਖੀ ਜੋ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸ ਵਥਾ ਦੇ ਪੰਜੇ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਸੀ ਉਸਦਾ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਲੜਕੀ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤਕ, ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਪੰਚਾਤ ਵੀ, ਮਾਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਦਸਿਆ। ਉਸ ਲੜਕੀ ਦੀ ਮਾਂ ਭਾਵੇਂ \*ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਸਮਰਥ ਹੋ ਹੀ ਗਈ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਖਿਆਲਾਤ ਉਸਦੇ ਅਤੇ ਪੈਰਰ ਏਧਰ ਹੀ ਲਗੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਡਾਕਟ੍ਰ ਸਾਹਿਬ ਅਗੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਕੁੜੀ ਦੀ ਨਾਨੀ ਵੀ ਇਸੇ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਾਗਲ ਹੋਕੇ ਪਾਗਲ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮੋਈ ਸੀ।

ਖਾਨਦਾਨੀ ਅਸਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਵਿਚ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮੈਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ "ਸੰਤਾਨ ਉਪਜਾਊ ਅੰਗਾਂ" ਦੇ ਬਾਬ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ

\*ਹਮਲ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮਾਨਸਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਚਰ੍ਹਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਥੋੜੇ ਫਲਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਬਚੇ ਦੀ ਚਿੰਤਕੀ ਦੀ ਤਖਤੀ ਉਪਰ ਉਕਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਲ ਅਨਗੈਹਲੀ ਕਰਕੇ ਧੋਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਇਸ ਤੋਂ ਸੜਾਂਦ ਉਤਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਸ ਬੱਚਾ ਉਸ ਖੁਜਲੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਛੋੜ ਛਾੜ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਥ ਮੁੜ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਲੱਜਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਓਹ ਇਸ ਵਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦੇਵੇ ਪਰ ਇਤਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਇਸ ਸਵਾਦ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਗੇ ਖਿਚੇਗਾ ਅਰ ਕਹੇਗਾ ਕਿ 'ਵੇਖੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਤਨਾ ਸੁਆਦ ਆਉਂਦਾ ਜੇ'ਹੁਣ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਯਾਰ ਦੋਸਤ ਅਗਾਂ ਹੋਰ ਕੁਛ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ, ਕਈ 'ਮਾਸ' ਨੂੰ ਅਗਾਂ ਪਿਛਾਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਗਾਂ ਚਲਕੇ ਕਈ ਮਣੀ ਖਸ਼-ਲਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਦਸਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਬਸ ਫੇਰ ਕੀ ਖਾਲ ਤਾਂ ਪੁਟਿਆ ਹੀ ਗਿਆ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਵਿਚ ਕੀ ਦੋਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ?

ਜਿਸਤ੍ਰੀ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਮੈਲ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ਹੋਈ ਸੜਾਂਦ ਬਚਿਆਂ ਤਕ ਹੀ ਮਹਦੂਦ ਨਹੀਂ। ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਜਵਾਨ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਉਪਰ ਵੀ ਖਾਸਾ ਚੋਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਅਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੇ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਧੋਣ ਦੀਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹਨਾਂ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯੇਨੀ ਵਿਚ ਕਿਰਮ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਉਂ-ਇਹ ਕਿਰਮ ਵਧਦੇ ਹਨ ਤਿਉਂ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਬੂਠੀ ਖਾਹਸ਼ ਪ੍ਰਜੁਲਤ

( ੮੯ )

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਬੜੀ ਦੁਖਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ। ਜੇ ਧੋਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਪਰ ੨ ਹੀ ਜਲ ਵਰਤਕੇ ਬਸ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖੁਜਲੀ ਤਦਤਕ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦ ਤਕ ਕਿਰਮ ਨਾਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਅਪਨੀ ਯੋਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਅਰ ਫਟਕੜੀ ਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਦੇ ਇਲਾਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਵੇਲੇ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਹੜਾ ਆਦਮੀ ਅਪਣਾ ਅੰਗ ਧੋਨ ਵਿਚ ਅਨਗੈਹਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਅਠੇ ਪਹਿਰ ਖੁਰਕਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਜਦ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਓਦੋਂ ਸੁਪਾਰੀ ਉਪਰ ਸੋਜਨ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਂਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਸ਼ੁਧ ਅੰਗਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਪਾਕ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿਚ ਗਫ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਖੁਜਲੀ ਉਤਪਨ ਹੋਣ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਚੇ ਦੀ ਫੁਲੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕਰਕੇ ਅਨਚਾਹਿਆ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। “ਕਾਕਾ ਵਹੁਟੀ ਕਾਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ” (ਫੁਲੀ ਨੂੰ ਹਥ ਲਗਾਕੇ) “ਇਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਨਾ ?”

ਇਸਦਾ ਚੌਥਾ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਵੱਡੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਨੌਕਰ ਅਰ ਨੌਕਰਾਣੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਰੋਂਦੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਚੁਪ ਕਰਾਨ ਲਗੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਸਲ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀਆਂ ਕਿ ਕਿਸ ਭਿਆਨਕ ਉਪਦ੍ਰਵ ਦੀ ਨੀਂਹ

(੯੦)

ਰਖ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਚੁਪ ਕਰਾਣ ਅਰ ਅਪਣੇ ਟਕੇ ਸਿਧੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਪੰਜਵਾਂ ਵਡਾ ਕਾਰਨ ਸਿਆਲ ਦੀਆਂ ਠੰਡੀਆਂ ਅਰ ਲੰਮੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਅਰ ਰਜਾਈ ਦੀ ਗਰਮਾਹਟ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ ਬਚਿਆਂ ਤਕ ਹੀ ਮਹਦੂਦ ਨਹੀਂ ਜਦ ਵੀ ਕਦੀ ਨਾਪਾਕ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੰਦਰੀ ਦਰੁਵਦੀ ਹੈ ਅਰ ਦਰੁਵਕੇ ਰਜਾਈ ਨਾਲ ਛੁੰਹਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੰਦ ਵਧਕੇ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਵਡਿਆਂ ੨ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਕਈ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ੨ ਸਬਬ ਵੀ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਅਕਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਦਾਸ ਰੈਹਨਾ, ਘਰੇ ਬਾਹਰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਾਂ ਜਾਣਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਬਜ਼ੀ ਦਾ ਬਣੇ ਰੈਹਣਾ, ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਦਿਨ ਦੇ ਦਸ ਵਜੇ ਤਕ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣਾ ਅਰ ਆਪਣੀ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ। ਨੀਂਦ ਆਵੇ ਭਾਵੇਂ ਨਾਂ ਆਵੇ। ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉਪਰ ਢਿਡ ਪਰਨੇ ਸੈਣਾ ਇਸ਼ਕੀਆ ਨਾਵਲਾਂ ਅਰ ਛੋਟੇ ਦੇਖਣਾ ਅਰ ਚਟਪਟੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਚੀ ਰਖਣਾ ਆਦਿ। ਮੁਕਦੀ ਗਲ ਕੀ, ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਕਸਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਮੈਥਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਨਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(੯੧)

ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਸਟ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਮਲ ਅਕਲੇ ਹੀ ਗਮਰੀਨ ਜਹੀ ਹਲਤ ਵਿਚ ਕਟਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਪਾਪ ਕਰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਤਰਾ ਸੁਵਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ, ਸਾਥੀ ਦੀ ਹਮ-ਦੋਡ ਜਾਂ ਛੇੜ-ਛਾੜ (ਪਿਆਰ ਕਰੀਜ਼ਾ Court ship) ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਪਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਸਦਾ ਵੀਰਯ ਜਾਂ ਰਜ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮੁਹਬਤ ਤੋਂ ਵਾਂਜਿਆਂ ਹੀ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜਰਯਾਨ ਅਰ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਨਿਸ਼ਚੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੁਸ਼ਤੇ ਅਰ ਦੁਧ ਮਲਾਈ ਪੀਵੇ ਉਹ ਕਦਾਚਿਤ ਤਾਕਤ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਵਾਲੀ ਕਦਾਚਿਤ ਗਿਰਹਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਦਾ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਕਦੀ।

ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਭਰਿਸ਼ਟਿਆ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮੋਰਾਂ ਉਪਰ ਗੰਦੀ ਬਦਬੋ ਵਾਲੇ ਡਿੱਮ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਖਾਂ ਵਿਚ ਅਖਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਂਦਾ। ਉਹ ਅਕੱਲਾ ਰੈਹਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਆਂ ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁੰਧਿਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਕਲ ਬੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸੁਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਗਲ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਅਧੇ ਪਾਗਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸਟ੍ਰੇਬੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੀ  
ਏਸ ਪਾਈਏ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚੇ ਹਨ । ਗਲ ਕੀ ਮਾਸਟ੍ਰੇਬੇਸ਼ਨਆਦਮੀ  
ਦੀ ਆਦਮੀਯਤ ਨੂੰ ਉਕਾ ਹੀ ਲੁਟ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ।

„Femasenlate and deprive a man of his sexual power and you deprive him of all what is best in him“.



ਹੁਣ ਅਗੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ  
ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਬਾਨੀ ਦੇ  
ਆਮ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਅਸੂਲ ਦਸ ਕੇ  
ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਗਾ ।

੧. ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ  
ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ  
ਤਾਜੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਰ ਖੁਲੇ ਜਲ  
ਵਿਚ ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ  
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

੨. ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਵਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

੩. ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਵਾਰਾ ਗਰਦੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ  
ਹੈ । ਬਚਿਆਂ ਅਰ ਵਿਗੜਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮੁਹਬਤ  
ਤੋਂ ਪ੍ਰਿਨਾ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਦੁਰਾਚਾਰ ਦੀ ਜੜ  
ਕੁਸੰਗ ਹੀ ਹੈ ।

੪. ਅਠਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਡੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਠੇ ਨਹੀਂ ਸੋਣ  
ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੇ ਅਰ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ।  
ਉਕਸਾਹਟ ਵਧਦੀ ਹੈ ।

੫. ਅਠਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਡਿਆਂ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੀ

ਨਜ਼ਰ ਹੇਠ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੀ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਬਚਾ ਅਵਾਣਾ ਹੈ। ਓਹ ਪੁਰਾਣਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਹੀਂ। ਪੈਰਪੈਰ ਉਪਰ ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਯ ਕਾਇਮ ਹਨ। ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਦੌਰ ਦੌਰਾ ਹੈ।

੬. ਸਵੇਰੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਜਾਗ ਆ ਜਾਵੇ, ਬਟ ਉਠਾ ਦਿਉ, ਦੋਬਾਰਾ ਨ ਸੌਣ ਦਿਉ, ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਜਾਗਦੇ ਨੂੰ ਉਸਲ ਵੱਟ ਨਾ ਭੱਨਣ ਦਿਉ। ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉਠਦੇ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਪਿਸ਼ਾਪ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਮਜਬੂਰ ਕਰੋ ਅਰ ਉਸਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਗਲ ਤਜ਼ਬੇ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨ ਦੋਸ਼ ਅਰ ਮਾਸਟ੍ਰਬੇਸ਼ਨ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

੭. ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਬਾਰ ੨ ਆਪਣੇ ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹਥ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦੇ।

੮. ਖੁਜਲੀ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਕਾਰਣ ਹਟਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰੋ। ਤੇੜ ਦਾ ਕਪੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁਲੀ ਗੱਦ ਦਾ ਬਣਾਉ। ਪਤਲੂਨ ਜਾਂ ਹਾਫ ਪੈਂਟ ਨੂੰ ਜੇਬ ਨਾ ਲਾਓ।

੯. ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਾ ਜਲਦੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। ਕਬਜ਼ੀ ਸ੍ਰਵ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਹੈ।

੧੦. ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ ਜੋ ਬਚਾ ਟਟੀ ਵਿਚ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਬੈਠੇ। ਜੇ ਸ਼ਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਟੀ ਵਿਚ ਜਾਕੇ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਤੇ ਵੀਰਯ ਦੇ ਕਤਰੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਏ ਹੋਏ ? ਬਚੇ ਦੀ ਲੰਗੋਟੀ ਜਾਂ ਕਛ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ, ਕਿਤੇ ਦਾਗ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਏ ਹੋਏ ?

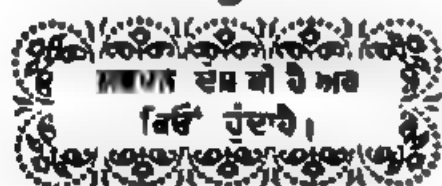
( ੯੪ )

੨੧. ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖੋ। ਚਟ ਪਟੇ ਮਿਸਾਲੇ ਅਰ ਅਨਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਂ ਖਾਣ ਦਿਓ।

੨੨. ਬਚੇ ਦੀਆਂ ਅਖਾਂ ਕਾਮ ਭਰੀਆਂ ਅਰ ਸ਼ਰਮੀਲੀਆਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉਸਦੀ ਉਠਕ ਬੈਠਕ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੈ—ਇਹਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੨੩. ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੇਹਲਿਆਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਕ ਤਾਂ ਖਰਾਬ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਦੂਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਘੇਰਦਾ !

ਵਡੇ ੨ ਨੁਕਤੇ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ ਸਿਆਣੇ ਪਾਠਕ ਬਾਰੀ-ਕੀਆਂ ਤੇ ਖੁਦ ਪੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਜਿਸਤਰਾਂ ਉਪਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਟਮਬਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਵਪਨਦੋਸ਼ ਸੁਤਿਆਂ ਪਿਆਂ ਸੁਪਨੇ

ਵਿਚ ਵੀਰਯ ਦੇ ਖਸਲਤ ਹੋਣ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਭਿਆਨਕ ਦੁਖ ਹੈ। ਦੁਧ ਮਿਲਾਈ, ਪਿਓ, ਰਬੜੀ ਅਥਵਾ ਕੁਸ਼ਤੇ ਖਾਧੇ ਕਿਸੇ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਨੌਜਵਾਨ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁਲਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਮਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਚੁਪਕੇ ੨ ਹੀ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਧਾਤੂ ਪੁਸ਼ਟ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ



( ੯੫ )

ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਅਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕੁਸ਼ਤੇ ਅਰਥਾਤ ਪੁਸ਼ਟ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੁਛ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਵਾਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਨੁਸਖੇ ਅਗ ਭੜਕਾਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬੁਝਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਸਚੇ ਅਰ ਸੁਚੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਣੀ ਨੂੰ ਖਸਲਤ ਹੋਣੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕਦੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕ ਰੋਗੀ ਪਥ ਅਰ ਇਹਤਦਾਲ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿਚ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਹਕੀਮ ਕਦਾਚਿਤ ਕੋਈ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ। ਉਹ ਮਾਜੂਨ ਦੇ ਟਕੇਸਿਧੇ ਕਰਕੇ ਮਣੀ ਨੂੰ “ਪਥਰ” ਵਾਂਗੂੰ ਗਾੜੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਛ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ।

✠—✠—✠—✠—✠ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ  
 ✠—✠—✠—✠—✠ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਚਨ  
 ✠—✠—✠—✠—✠ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਣ ਵਾਸਤੇ ਅਰ  
 ✠—✠—✠—✠—✠ ਦੇ ਸੁਚੇ ਸਾਧਨ।  
 ✠—✠—✠—✠—✠ ਆਪਣੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਜਸਵੀ ਬਣਾਣ  
 ਵਾਸਤੇ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ  
 ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ  
 ਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਤੇ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਕਦਾਚਿਤ  
 ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

੧. ਪਾਕ ਦਰਿਸ਼ਟੀ—ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਪਾਕ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਇ ਆਪਣੀ ਧਰਮ ਪਤਨੀ ਦੇ

( ੯੬ )

ਸ੍ਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਮਾਂ, ਧੀ ਅਥਵਾ ਭੈਣ ਵਤਿ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਪਕਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਮੈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੀਵੀਂ ਵਲ ਕੁਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਾਂਗਾ। ਮਨ ਕੁਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਪਾਕ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੨. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਗੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ੍ਵਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਦਿਵਾਏ ਅਰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਪਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੁਪਨ ਦੇਸ਼ ਹੋਣ ਲਗੇ ਉਹ ਬਟ ਜਾਗ ਪਏਗਾ।

੩. ਨਖਰੇ (ਨ-ਖਰੇ) ਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਛਡਕੇ ਆਪਣੀ ਰੈਹਣੀ ਸੈਹਣੀ ਸਾਦੀ ਅਰ ਪਾਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

੪. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੀਵੀਂ ਨਜ਼ਰ ਕਰਕੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਭੜਕਾਊ ਅਰ ਉਤੇਜਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਂ ਪਵੇ ਅਰ ਦਿਮਾਗ ਗੰਦਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ।

੫. ਪੁਸ਼ਾਕ ਸਦੀਵ ਸਾਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਕੇ ਪਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਮੁਸ਼ਟੰਡੇ ਅਰ ਵਿਭਚਾਰੀ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਯਤ ਨੂੰ ਮੂੰਹੋਂ ਦਸੇ ਬਗੈਰ ਹੀ ਸਿਆਲ ਦਿਆਂ ਠੰਡਿਆਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਛੱਥੀ ਦੀ ਮਲ ਮਲ ਦੇ ਕੁੜਤੇ ਅਰ ਚੋਪੜੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਵੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਲਾਲ ਨਕਟਾਈ ਲਾਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਭਚਾਰ ਵਲ ਆਕ੍ਰਿਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫਿਰਕੇ ਵਤਿ ਇਹ ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਾਕਤ

( ੯੭ )

ਅਰ ਫਖਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਲ ਬਜ਼ੈਰ ਕਿਸੇ  
 ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਕੋ ਸ਼ਬਹ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈਕਿ ਜਦੋਂ 'ਇਕ ਤੀਵੀਂ'  
 ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਸੋਹਣੇ ੨ ਭੜਕਾਉ ਅਤੇ ਅਪਣੀ ਮਿੰਟ  
 ਫੈਸਲਨ ਦੇ ਬਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਲਬੂਸ ਹੋਕੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚੋਂ ਦੀ  
 ਨਿਕਲੇਗਾ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਕੀਮਤ  
 ਪੁਛਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਹਨੇ ਵਾਂਗੂੰ ਧੌਣ ਅਕੜਾਕੇ (ਕਾਲਰ ਤਾਂ  
 ਲਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖੋਚਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ)  
 ਚਟਖ ਮਟਖ ਨਾਲ ਏਧਰ ਓਧਰ ਹੋਠਾਂ ਉਪਰ ਅਗੇ  
 ਪਿਛੇ ਰਮਜ਼ੇ ਕਰਦੇ ਹੋਇਆ ਚਲੇਗਾ। ਪੁਰਸ਼ ਇਹ ਸੋਚੇਗਾ  
 ਮੈਨੂੰ ਰਾਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ  
 ਮੇਰੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਅਰ ਕਦ ਤੇ ਮਸਤ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ  
 ਵਿਚ ਜਗਾ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ? ਮੇਰੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੀ ਸਲਾਹੁਤਾ  
 ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਉਹ ਜਾਣ ੨ ਬ ਕੇ ਵੀ ਭੀੜ  
 ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘੇਗਾ। ਅਰ ਜਿਸ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ  
 ਆਉ ਜਾਈ—ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਬੂਠੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਤਿ—ਜ਼ਿਆਦਾ  
 ਹੋਵੇਗੀ ਓਥੇ ਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਮਟਰ  
 ਗਸਤ ਕਰੇਗਾ ਅਰ ਜਿਥੇ ਉਸੇ ਨਕਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ  
 ਦਾ ਜਮ ਘਟ ਪਾਵੇਗਾ ਓਥੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਰਾਂਬੇ ਵਾਂਗੂੰ  
 ਚੀਣਾ ਬਿਖੇਰ ਬੈਠੇਗਾ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਇਸਤਰੀ ਇਹ ਸੋਚੇ  
 ਗੀ, “ਮੇਰੀ ਸਜਾਵਟ ਅਰ ਬਨਾਵਟ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਨਾ  
 ਹੋਇਆ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਭੜਕਾਉ ਰੂਪ ਦੇ ਜਾਲ  
 ਅੰਦਰ ਫਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ? ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਦਾ  
 ਲਿਬਾਸ ਪਾਏ ਹੋਏ ਇਕ ਨੇਕਜ਼ਾਦਾ ਕਦੀ ਵੀ

( ੯੮ )

ਇਸ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਭਚਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਭੜਕਾਊ ਲਿਬਾਸ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀ ਅਗਨ ਨਾਲ ਲੂਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਕਿਸੇ ਨੇਕ ਕਮਾਈ ਦੀ ਥਾਂ ਵਿਭਚਾਰ ਦੀ ਪੰਡ ਝੰਨੂ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਹੋ ਜਹੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਪਾਲਨ ਦੀ ਆਸ ਰਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ।

ਤਾਂਤੇ ਜੋ ਪ੍ਰਾਨੀ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਦੀ ਆਸ ਆਪਣੇ ਸੁਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਊ ਲਿਬਾਸ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਤ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਦੀ ਅਰ ਸਾਫ ਪੁਸ਼ਾਕ ਦੇ ਸ਼ੈਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਸ ਦੇਣਾ ਵੀ ਉਚਿਤ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਰ ਸਜਾਵਟ ਦਾ—ਰੂਪੈ ਕਾਮੈ ਦੇਸਤੀ—ਅਧਿਕ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੇ ਕਾਮਾਤੁਰ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਹੈ । ਸਾਫ ਅਰ ਸਾਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਅਤੇ ਸਾਫ ਅਰ ਭੜਕਾਊ ਲਿਬਾਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ । ਜਿਥੇ ਪੈਹਲੀ ਸਾਡੇ ਕੇਰੈਕਟਰ ਨੂੰ ਉਚਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਓਥੇ ਪਿਛਲੀ ਸਾਨੂੰ ਵਿਭਚਾਰ ਵਲ ਖਿੱਚਕੇ ਸਾਡੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ।

ਸੋਹਣੇ, ਭੜਕਾਊ ਅਰ ਰੰਗ ਬੰਗੇ ਬਸਤੂ ਪੈਹਨਣ ਦੀ ਇੰਨਸਟਿੰਕਟ (ਸੁਭਾਵਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ) ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਹੈ ਇਹ ਮਾਨੁਖੀ ਨਹੀਂ । ਮਾਨੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਨੇ ਇਹ ਪ੍ਰਿੰਦਿਆਂ

( ੯੯ )

ਕੋਲੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਿੰਦੇ ਆਪਣੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਦੁਸਾ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਪੈਲ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਰ ਆਪਣੀ ਗ੍ਰਦਨ ਵਿਚੋਂ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਲੇਹਰਾਂ ਛਡਦਾ ਹੈ। ਮੋਰਨੀ ਮੋਹਿਤ ਹੋਕੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਰ ਤਿਤਲੀ Butterfly ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਅਰ ਚਿਤ੍ਰ-ਕਾਰੀ ਹੀ ਮਾਦਾ ਤਿਤਲੀ ਨੂੰ ਮੋਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਰ ਭੋਰਾ ਜਿਤਨਾ ਕਾਲਾ ਅਰ ਚਮਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਾਦਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਕ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਤ ਆਦਿ ਕਈ ਮਸਾਲਾਂ ਹਨ।

ਸੰਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਜਣ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕੁਸੰਗਤ ਨਾਲੋਂ ਮੌਤ ਚੰਗੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀ ਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸਾਦਾ ਅਰ ਨਿਯਮ ਪੂਰਵਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਅਜ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਕਲ ਅਠ ਵਜੇ ਅਰ ਪਰਸੇਂ ਸਿਨੇਮਾਂ ਥੀਏਟ੍ਰਾਂ ਜਾਂ ਨਾਚ ਗਾਨਾ ਸੁਨਣ ਤੋਂ ਵੇਹਲੇ ਹੋਕੇ ੧੨ ਵਜੇ। ਸਾਦੀ ਅਰ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਸੇਵਨ ਕੀਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਦੈਵ ਥੋੜਾ ਅਰ ਪੌਸ਼ਟਕ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਵੇਲੇ ਢਿਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਅਵਸ਼ਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਮ ਸੇ ਕਮ ਡੇਵ ਘੈਂਟਾ ਭੋਜਨ ਕੀਤੇ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(੧੦੦)

੯. ਸੋਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਇਕ ਗਲਾਸ ਠੰਡੇ ਜਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੧੦. ਤੰਬਾਕੂ ਨਸ਼ੀਲੇ, ਖਟੇ ਅਬਵਾ ਮਿਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਕਦਾਚਿਤ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਤੰਬਾਕੂ ਮਣੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਤਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਯੋਰੋਪੀਅਨਾਂ ਅਰ ਅਮਰੀਕਨਾਂ ਵਿੱਚ (ਜੋ ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਅਧਾ ਘੰਟਾ ਨਹੀਂ ਠੈਰਹ ਸਕਦੇ ਅਰ ਇਕ ਇਕ ਦਿਨ ਅੰਦਰ ਸੌ ਸੌ ਸਿਗ੍ਰਟ ਸਵਾਹ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ) ਸ਼ਾਘਰ ਪਾਤ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧ ਵਿਚਕਾਰੇ ਹੀ ਤੋੜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਤੋਂ ਹਿਸਟੇਰੀਏ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੧੧. ਮੂਤ੍ਰ ਇੰਦਰੀ ਉਪ੍ਰ ਠੰਡੇ ਜਲ ਦੀ ਧਾਰ ਬੰਨ, ਕੇ ਪਾਏ ਅਰ ਮੂਤ੍ਰ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਰੋਕੇ। ਰਾਤਿ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਸ਼ਾਪ ਕਰਕੇ ਸਵੇਂ।

੧੨. ਸੋਣ ਦਾ ਵੀ ਟਾਈਮ ਰੱਖੋ। ਅਰ ਸੁਵਖਤੇ ਉਠੇ ਅਰ ਛੇਤੀ ਸਵੇਂ। ਬੇਛਾਇਦਾ ਮੰਜੀ ਦਾ ਵਾਣ ਨਾ ਤੋੜੇ। ਬਗੈਰ ਨੀਦੋਂ ਸੋਣ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਦਲਿਦਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੧੩. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਡੇ ਅਰ ਤਾਜੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।

੧੪. ਖੁਲੀ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰੋ।

(੧੦੧)

(੧੫) ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ। ਟੱਟੀ ਬੈਠਾ ਕਿਲ੍ਹੇ ਨਾ। ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੋਤ ਪੈ ਕੇ ਮਣੀ ਗਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(੧੬) ਕਮਰ ਪਰਨੇ ਨਾ ਸਵੇ' ਅਰ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਸਖਤ ਰਖੇ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਘੋੜੇ ਦੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਚੰਗਾ ਦਸਿਆ ਹੈ ਪੰਤੂ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

(੧੭) ਪਉਏ (ਖੜਾਵਾਂ-ਖੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ) ਪੈਹਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਏ। ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗਮ ਵਿਚ ਇਕ ਨਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦਬੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਾਮ-ਖਾਹਸ਼ ਵੀ ਘਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਕੇ ਜਾਨਣਾ।

ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਵਲੋਂ ਨੂੰ ਸਵਪਨ ਦੇਸ਼ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਸਤਾ ਸਕਦਾ। ਭਲਾ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਵੀ ਸਵਪਨ ਦੇਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸਨੂੰ ਸੇਫਟੀ ਵੈਲਵ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



(੧੦੨)

## ‘ਦੇ ਮਹਾਂ ਚੰਡਾਲ ਰੋਗ’

ਆਤਿਸ਼ਕ ਅਤੇ ਸੁਜਾਕ

ਨੰਗੇ ਨੰਗੇ + ਨੰਗੇ ਨੰਗੇ ਜਦ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ—“ਤੈਨੂੰ  
ਉਕਿਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੋਹੜ ਹੋ ਜਾਵੇ”—ਤਦ ਉਹ ਲਾਠੀ  
ਝਾੜ ਝਾੜ + ਝਾੜ ਝਾੜ ਲੈ ਕੇ ਸਿਰ ਪਾੜਨੇ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਮਝ  
ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਲੋਕੀ ਕਿਉਂ ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਹਸਦੇ ਹਸਦੇ  
ਕੋਹੜ ਨੂੰ ਜੱਫੀਆਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੋੜ ਵੀ ਐਸਾ ਕਿ  
ਜਿਸਦਾ ਅਸਰ ਪੀੜ੍ਹਿਆਂ ਤਕ ਜਾਇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।  
ਆਪ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਭੁਗਤਣਾ ਹੀ  
ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਿਕਾਂ-ਲੱਧੀ ਉਲਾਦ  
ਦਾ ਸਤਿਆ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਦਕੀਕਾ  
ਫਰੋ ਗੁਜ਼ਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹ ਮਹਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਰੋਗ ਸਿਸ਼ਟੀ ਉਪਰ ਕੋੜੀ ਵੇਲ  
ਵਤਿ ਵੱਧ ਫੁਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਉਂ ੨ ਨਵੀਨ ਸਭਤਾ  
ਅਧਿਕ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਫੜ ਰਹੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ੨ ਇਹ ਨਿੰਦਨੀਯ  
ਰੋਗ ਵੀ ਆਪਣਾ ਅੱਡਾ ਪੱਕਾ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਭਚਾਰ  
ਦੀ ਤੁੱਕੀ ਆਤਿਸ਼ਕ ਅਥਵਾ ਸੁਜਾਕ ਦੀ ਤੁੱਕੀ ਹੈ।

ਇਹ ਰੋਗ ਪੈਹਲਾਂ ਪੈਹਲ ਅਮੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੰਮਿਆ  
ਸੀ। ਓਥੇ ਇਹ ਯੋਰੋਪ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਅਰ ਫੇਰ ਆਹਿਸਤਾ  
੨ ਸਾਰੀ ਸਿਸ਼ਟੀ ਉਪ੍ਰ ਫੈਲ ਗਿਆ।

Syphilis was first introduced into Spain in the  
year 1493 and 1494 by the crew of Columbus.



who brought it from central America, and more specially from the island of Hayti, from Spain it was carried by the army of Charles VIII to Italy; Where it assumed an epidemic form, and after army was disbanded the disease was transported by the soldiers to the other countries of Europe, and was soon taken by the Portuguese to the far East to India, China and Japan.

ਅਰਥਾਤ:— ਆਤਸ਼ਕ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੱਧ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚੋਂ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਜਜ਼ੀਰਾ ਹੋਟੀ ਵਿਚੋਂ ਕੋਲੰਬਸ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਮੁਸਾਫਰਾਂ ਨੇ ਸਪੇਨ (ਹਸਪਤਾਨੀਆ) ਨੂੰ ਖੜਿਆ ਸੀ। ਸਪੇਨ ਤੋਂ ਅਠਵੇਂ ਚਾਰਲਸੇ ਦੀ ਫੌਜ ਰਾਹੀਂ ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਗਿਆ। ਓਥੇ ਜਾਕੇ ਇਸ ਨੇ ਵਬਾ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲਿਆ ਅਰ ਜਦੋਂ ਫੌਜਾਂ ਤੋੜ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਯੋਰੋਪ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਫੈਲਾ ਦਿਤਾ। ਇਥੋਂ ਫਿਰ ਬਬਦੇ ਹੀ ਪਰ ਤਗਾਲ ਅਰ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿਚ ਫੈਲ ਗਿਆ ਅਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਚੀਨ ਅਰ ਜਾਪਾਨ ਅੰਦਰ ਵੀ ਆਗਿਆ। ਹੁਣ ਦੁਖ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਸਭ ਆਜ਼ਾਦ ਕੌਮਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਪਰ ਹਿੰਦ ਵਿਚਾਰੇ ਦੀ ਸੁਰਤ ਕਿਸੇ ਨਾ ਲਈ।

ਫੋਟੀਆਂ ਜਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਵਸੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੰਬਾ ਮੁਖ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨਿ ਅਰ ਪਰਦਾਰਾ ਗਮਨ ਹੈ। ਵੇਸ਼ਿਆ ਸੰਭੋਗੀ ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਇਸ ਵਬਾ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦਾ ਦਾਵਾ ਨਹੀਂ

(੧੦੪)

ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗੰਦਗੀ ਹੈ।  
ਵੇਸ਼ਿਆ ਮਾਇਆ ਦੀ ਬੰਦੀ ਹੈ। ਉਥੇ ਚੂੜੇ ਮੋਚੀ ਨਾਈ  
ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਸ਼੍ਰਦਾਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੰਧੇਨ ਨਹੀਂ। ਗੰਦਾ ਨਾਲਾ  
ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਜੀ ਚਾਹੇ ਸੜ ਲਵੇ। ਯੋਰੋਪ ਅਰ ਅਮਰੀਕਾ  
ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੇ ਹੀ ਨਾਸਕਰਨ ਦੇ ਅਰ  
ਵੇਸ਼ਿਆ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਨ ਵਾਸਤੇ ਅਨਥਕ ਕੋਸ਼ਲਾਂ  
ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਲ ਸਫਲ ਨਹੀਂ  
ਹੋਈ। ਯੋਰੋਪ ਵਿਚ ਜਰਮਨ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸ ਨੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ  
ਵੀ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਸ਼ਿਆ ਤੋਂ ਇਕ ਆਦਮੀ  
ਸੁਜਾਕ ਜਾਂ ਆਤਸ਼ਕ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਹੇੜੇ ਉਹੋ ਹੀ ਉਸ  
ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਬਿਲ ਪੇ ਕਰੇ ਅਰ ਜੇ ਵੇਸ਼ਿਆਵਾਂ ਡਾਕਟਰਾਂ  
ਦੀ ਫੀਸ ਅਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣਾ  
ਪੇਸ਼ਾ ਛੱਡ ਦੇਣ। ਜਦ ਤਕ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ  
ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਰੋਗ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਮਿਟ  
ਸਕਦੇ।

ਨੰਦ ਨੰਦ ਨੰਦ ਨੰਦ ਨੰਦ  
ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ  
ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੰਦ  
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ  
ਭੰਦ ਭੰਦ ਭੰਦ ਭੰਦ

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵੇਸ਼ਿਆ  
ਗਮਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟੇ? ਵੇਸ਼ਿਆ  
ਸਿਰ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਤਕ ਇਕ  
ਚੀਜ਼ ਦੇ ਖਰੀਦਦਾਰ ਬਾਜ਼ਾਰ  
ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਹਨ ਤਦ ਤਕ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ  
ਆਉਣੀ ਅਰ ਬਿਕਣੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮੰਨ  
ਲਿਆ ਕਿ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਪੜਲਕ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਜਾਂ ਦਰਾ ਦੇਣ  
ਵਾਸਤੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਕਿਓਂ ਆਵੇ? ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ

(੧੦੫)

ਜਵਾਬ ਗੌਰਮੈਂਟ ਦੇ ਹਥ ਹੈ ਅਰ ਗੌਰਮੈਂਟ ਵੀ ਇਸ ਮੁਇਮੇ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਤਾ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨਾਂ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਾਮੀ ਹੋਵੇ ਅਰ ਨਾਂ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਨਾਸ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਸੋਹਣੀਆਂ ਅਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਧਰਮ ਪਤਨੀਆਂ, ਅਗਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਿਆ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਬਜ਼ਾਰੀ ਧੌਕੇ ਬਾਜ਼ਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹਜ਼ਾਰ ਗੁਣਾਂ ਉੱਚਾ ਅਰ ਸੁਚਾ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਿਣਾਂ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਭਜ ਭਜ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਸੜੇ ਹੋਏ ਦਿਲਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸੁਖ ਪੁਚਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ?

### ਸੁਜ਼ਾਕ

ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੀ ਜਾਇ ਪ੍ਰਵਰਸ਼ ਮਨੁਸ਼ ਲਿੰਗਮ ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਯੋਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਪੁਰਸ਼ ਨਾਲੋਂ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਤੋਂ ਉਤਾਹ ਚੜ੍ਹਕੇ ਇਹ ਗਰਭਾਸ਼ੇ, ਡਿੰਭ ਪੁਨਾਲੀਆਂ ਅਰ ਡਿੰਭ ਗੰਥੀਆਂ ਤਕ ਪੁਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਤ ਬਹੁਤ ਨਾਖ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਡਿੰਭ ਪੁਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਸੋਜਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਗੰਢ ਬਖ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਇਸਤਰੀ ਬਾਂਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੁਜ਼ਾਕ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮੂਤ੍ਰ ਬਹੁਤ ਚੀਰਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਿਸ਼ਾਪ ਕਰਨ ਲਗਾ ਡਾਡਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਮਛਲੀ ਵਾਂਗੂੰ

(੧੦੬)

ਤੜਫਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਪ ਜ਼ਖਮਾਂ ਉਪਰ ਲੂਣ ਵਾਂਗੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਕ ਛੂਤ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਜਿਰਮ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ! ਜਦ ਇਕ ਸੁਜ਼ਾਕ ਵਾਲਾ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਜਾਕੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਟ ਪਟ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਾਂ ਬਚਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਰ ਜੇ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਿ ਆਮ ਹੈ ਹੀ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਸ਼ਰਮ ਅਰ ਹਿਯਾ ਦੇ ਮਾਰੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਭੇਤ ਜਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਮਿਟਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਪ ਦਾ ਚੀਰਕੇ ਅਓਣਾ, ਲਿੰਗ ਅਥਵਾ ਯੋਨੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸੋਜਣਾ ਪੈ ਜਾਣਾ। ਖੁਜਲੀ ਅਰ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜੰਘਾਂ ਪਰ ਪੀੜਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਆਮ ਮੋਟੀਆਂ ਪਿਛਾਣਾਂ ਹਨ।

ਇਹ ਰੋਗ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਵਿਚ ਅਪਵਿਤਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਸਾੜ ਆਦਮੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰ ਉਪਰ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਫਾ ਗਰਮ ਸਰਦ ਤਬੀਅਤ ਦੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਵੀ ਸੁਜ਼ਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦਾ

(੧੦੭)

ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਪਰ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪਰਦਾਰਾ ਗਮਨ ਦੇ ਸਮੇਂ  
ਖਬਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਫ਼ਿਆ ਦਾ ਅਧ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾਪਤ ਹੋ  
ਜਾਣਾ ਅਰ ਮਣੀ ਦਾ ਲਿੰਗ ਪਰਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ  
ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਣੀ ਦੀ ਗਰਮੀ  
ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਇਕ ਦੋ ਦਫ਼ਾ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਲੰਘਣ ਤੇ ਜ਼ਖਮ  
ਵਧਕੇ ਸੁਜਾਕ ਦਾ ਰੂਪ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ  
ਹਨ।

ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਉਲਟ ਆਸ਼ਤ ਦੁਆਰਾ ਯਾਨੀ ਆਪ  
ਹੇਠ ਅਰ ਇਸਤਰੀ ਉਪਰ ਸੰਭੋਗਣ ਤੇ ਵੀ ਸੁਜਾਕ ਹੋ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਣੀ ਦਬਾਵ ਨਾਲ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ  
ਅੰਦਰ ਰੁਕਕੇ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਇਹ ਰੋਗ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਸਤਰੀ  
ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਰੂਪਤ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਫਿਸਮ ਦਾ ਪੀਲੇ  
ਰੰਗ ਦਾ ਮਾਦਾ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਦਾ  
ਨਿਰਾ ਹੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਵੀ ਇਸ ਮਾਦੇ ਦਾ  
ਲਿਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਥ ਸਪਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਓਥੇ ਹੀ ਜ਼ਖਮ  
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਕਈ ਆਦਮੀ  
ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਸੁਜਾਕ ਵਾਲੇ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਤੇੜ ਦਾ ਕਪੜਾ  
ਵਰਤਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਜਿਹਮ ਦੂਜੇ ਆਦਮੀ  
ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਸੁਜਾਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਇਕ

(੧੦੮)

ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੜਾਂਦ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਣ  
ਦੇਂਦੀ ਅਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਸ ਆਦ੍ਰਸ਼ “ਮਾਤਾ”  
ਬਣਨ ਤੋਂ ਅਸਮਥ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

### ਅ. ਤਸ਼ਕ

ਭਾਵੇਂ ਆਤਸ਼ਕ ਸੁਜ਼ਾਕ ਵਾਗੂੰ ਜਨਣ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ  
ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਖਿਆਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸਦੇ  
ਜਿਰਮ ਹਰ ਇਕ ਜਖਮ ਰਾਹੀਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ  
ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ, ਮੂੰਹ  
ਗਲਾਂ ਆਦਿ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਫੁਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਫੁੱਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਆਤਸ਼ਕ ਦੇ ਰੋਗੀ  
ਕੋਲੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਉਸ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਉਸਦੇ  
ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ ਜੂਠੇ ਬਰਤਨ ਵਰਤਨਾ ਉਸਦੇ ਵਰਤੋਂ ਹੋਏ  
ਕਪੜੇ ਪੈਹਨਣਾ ਉਸ ਨਾਲ ਬੀੜੀ ਤਮਾਕੂ ਪੀਣਾ ਉਸ  
ਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਾਉਣਾ ਅਰ ਹੋਰ ਦੂਜੇ ਵਿਵਹਾਰ  
ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ਚੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।  
ਡਾਕਟਰ ਐਲਿਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਮਾਸੂਮ  
ਬਚੇ ਆਪਣੇ ਆਤਸ਼ਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਪਿਆਰ  
ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਚੁਮਣ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਰੋਗੀ ਹੋ ਗਏ।

ਪੈਹਲੇ ਪੈਹਲ ਇਕ ਨਿਕੀ ਜਹੀ ਲਾਲ ਮੂੰਹ  
ਵਾਲੀ ਫਿਨਸੀ ਪਿਸ਼ਾਪ ਦੇ ਰਸਤੇ ਉਪਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ  
ਅਰ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾੜੀ ਜਹੀ ਪੀੜ ਅਰ ਖੁਜਲੀ ਪ੍ਰਤੀਤ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਭੁਲ ਭੁਲੇਖੇ ਖੁਰਕ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ

(੧੦੯)

ਬੇ ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਤਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ—ਬਸ ਰੋਗ  
ਚੰਬੜ ਗਿਆ। ਅਜ ਹੋਰ ਕਲ ਹੋਰ ਨਿਕੀ ਜਹੀ ਫਿਨਸੀ  
ਤੋਂ ਵਡੇ ੨ ਮੂੰਹ ਪਾਟੇ ਜਖਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਗੀ  
ਦਾ ਸ਼ੀਰ ਬਦਬੂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਲਿੱਲਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।  
ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਰ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ  
ਜਿਹਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਕੀ ਜਹੀ  
ਫਿਨਸੀ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ੨ ਹੀ ਚੰਗਾ ਵੱਡਾ ਜਖਮ  
ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਫੁਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਇਹ ਰੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਲਿਬ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ  
ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਕਈ ਅੰਗਾਂ ਬਾਣੀ ਫੁਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ, ਗਲਾ,  
ਮਥਾ ਅਰ ਠੋਡੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾਸ਼ਰ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ  
ਵਕਤ ਜੀਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਨਰਕ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੇਸ਼ਿਆ  
ਗਮਨ ਜਾਂ ਪਰਨਾਰੀ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਦਰਿਸ਼ਯ ਇਸ  
ਵਕਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਤਸ਼ਕ ਅਰ ਸੁਜ਼ਾਕ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਪੀੜੀਆਂ  
ਤਕ ਜ਼ਾਇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਤਸ਼ਕ ਵਾਲੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼  
ਦੀ ਉਲਾਦ ਜੰਮਦੀ ਹੀ ਫੋੜੇ ਫਿਨਸੀਆਂ ਦੀ ਦਾਤ ਰਬ  
ਕੇਲੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ  
ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ  
ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਜਮਾਂਦਰੂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਏਹਨਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ  
ਦੀ ਹੀ ਉਲਾਦ ਹਨ ਅਰ ਅਗੇ ਜਾਕੇ ਓਹ ਦਸਦੇ ਹਨ  
ਕਿ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਹ ਫੀ ਸਦੀ ਗ੍ਰੰਥ ਪਾਤ

(੧੧੦)

ਅਤੇ ਮੁਰਦਾ ਏਥੇ ਆਤਮਕ ਅਰ ਸੁਜਾਕ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਦਾਨਾ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਚਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਆਤਮਕ ਜਾਂ ਸੁਜਾਕ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਜਾਵੇ ਤਦ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹਮ ਰੋਗ ਬਣਾਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ। ਅਰ ਨਿਧੜਕ ਹੋਕੇ ਚੰਗੇ ਹਕੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ੀਘਰ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ।

### “ਮਾਂ ਬਣਨ ਦਾ ਡਰ”

With out any doubt, the greatest, the most lasting and most satisfactory happiness that comes to a woman, comes through the gratification of her maternal instinct.

ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ਕ ਦੇ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਸਭਿ ਤੋਂ ਵਡੀ ਅਰ ਦੇਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰਹਿਨ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ \*ਇਨਸਟਿੰਕਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

~~ਜਿਸ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।~~ ਵਡੇ ਅਚੰਭੇ ਅਰ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਂ ੨ ਮੌਜੂਦਾ ਤਾਲੀਮ ਅਤੇ ਤੇਹਜ਼ੀਬ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਿਉਂ ੨ ਹੀ ਇਸਤਰੀਆਂ—ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਨਵਜੁਵਤੀਆਂ—ਆਪਣੇ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਸੁਚੇ ਆਦਰਸ਼ “ਮਾਤਾ” ਬਣਨ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਨਾ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਆਦਮੀਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਜੱਚਗੀ

\*ਸੁਭਾਵਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ



(੧੧੧)

ਦੇ ਬੋਥੇ ਤੋਂ ਬਰੀ ਰੈਹਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਰ ਅਦਮੀਆਂ ਵਾਂਗੂੰ ਰੈਹਨ ਸੈਹਨ ਵਰਤੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਅਥਵਾ ਬਸਤੂ ਪੈਹਨਣ ਦਾ ਮਾਦਾ ਜੜ੍ਹ ਪਕੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਉਕੀਆਂ ਹੀ ਨਾਵਾ ਕਿਫ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ—ਯੋਰੋਪ ਅਰ ਅਮ੍ਰੀਕਾ—ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭੈਣਾਂ ਨੇ ਪੂਰੇ ਹਕ ਲੈ ਲਏ ਹਨ ਉਥੇ ਦੋ ਰੰਫੋਰਮਰ ਕਿਸ ਦੁਖ ਨਾਲ ਬਾਹਵਾਂ ਉਚੀਆਂ ਕਰ ਕਰਕੇ ਨਵੀਂ ਤੇਹਜ਼ੀਬ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿਚ ਪਲਪਿਟ ਤੇ ਖਲੋਤੇ ਚਾਂਗਰਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਰ ਇਸ ਨਵੀਂ ਲਾਈਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਉਪਰ ਲਾਹਨਤਾਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨਵੀਂ ਸਭਯਤਾ ਦੀਆਂ ਪੈਰੋ  
ਕਾਰਾਂ ਆਖ ਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ  
ਹੁਣ ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਵਾਲਾ ਜ਼ਮਾਨਾ,  
ਜਦੋਂ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਰਸਤੇ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਬੱਚਾ ਜਣ ਕੇ ਅਰ  
ਮੋਢੇ ਲਾਕੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਜ਼ਮਾਨਾ  
ਕਸ਼ਮਕਸ਼ੀ ਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਾਨਤੀ ਅਥਵਾ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ  
ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਸ਼ੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ,  
ਬਵਜਹ ਅਛੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ, ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।  
ਜਦ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ  
ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਨਣ ਦੇ ਸੰਦੇਹਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ  
ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਲ ਸਕਦੀਆਂ—ਆਰਾਮ ਦੀ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਸਕਦੀਆਂ—ਅਸੀਂ ਉਲਾਦ ਨੂੰ

ਨਵੀਂ ਸਭਯਤਾ ਦੀਆਂ ਪੈਰੋ  
ਕਾਰਾਂ ਆਖ ਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ  
ਹੁਣ ਉਹ ਸੁਪਨੇ ਵਾਲਾ ਜ਼ਮਾਨਾ,  
ਜਦੋਂ ਇਕ ਤੀਵੀਂ ਰਸਤੇ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਬੱਚਾ ਜਣ ਕੇ ਅਰ  
ਮੋਢੇ ਲਾਕੇ ਤੁਰ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਜ਼ਮਾਨਾ  
ਕਸ਼ਮਕਸ਼ੀ ਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਾਨਤੀ ਅਥਵਾ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ  
ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਸ਼ੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ,  
ਬਵਜਹ ਅਛੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ, ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।  
ਜਦ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੀ  
ਸਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਜਨਣ ਦੇ ਸੰਦੇਹਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦ ਅਸੀਂ  
ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਲ ਸਕਦੀਆਂ—ਆਰਾਮ ਦੀ  
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਸਕਦੀਆਂ—ਅਸੀਂ ਉਲਾਦ ਨੂੰ

(੧੧੨)

ਕੀ ਕਰੀਏ ? ਦੂਜੇ ਜਦ ਉਹ ਹਰ ਸਾਲ ਜੱਚਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧਦੀ ਅਖਬਾਰਾਂ ਦੇ ਕੋਲਮਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਤਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਮਲ ਹਿਰਦੇ ਕੰਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀਆਂ। ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਉਹ ਵੀ ਸਚੀਆਂ। ਬੱਚਾ ਜਨਣਾ ਅਰਥਰਾਜ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਅੰਦਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣਾ ਇਕੋ ਲੋਫਲ ਤੇ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਜਾ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਅਪਣਾ ਨਵਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਬੇ ਇਲਮੀ, ਬੇ ਸਮਝੀ, ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਫਵਾ ਸਭਿ ਤੋਂ ਦੁਖਦਾਈ ਸਬਬ ਪਤੀਆਂ ਦੀ ਅਨਗੈਹਲੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਅਪਣੇ ਨਫਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਪਾਕ ਅਰ ਅਭੋਲ ਨਵ ਵਿਵਾਹਤਾ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਾਹ ਦੇ ਅਭਾਵ ਵਿਚ ਗੋਭ ਦੇ ਰੈਂਹਦੇ ਹਨ ਅਰ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ, ਉਚੇ ਨੀਵੇ ਆਸਨ ਕਰਵਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਭਾਸ਼ੇ ਨੂੰ ਸਟ ਮਾਰ ਕੇ ਇਤਨਾ ਕਮਸ਼ੋਰ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਹਮਲ ਦਾ ਬੋਝ ਚੁਕਣੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਅਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੇ ਇਕ ਵਾਕਿਆ ਯਾਦ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਅੰਜਾਣ ਅਰ ਅਨਪੜ੍ਹ, ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕੈਹਣਾ ਹੈ, ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਗੈਜੂ-ਏਟ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸੁਪਤਨੀ ਨੇ ਖੁਦ ਮੇਰੇ ਸੌਂਹੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਇਕਬਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਪੇਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਸੁਖ ਦੇ ਕਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸਦਾ ਤੀਜਾ ਹਮਲ ਹੈ।

(੧੧੩)

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਉਸਦੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੀ ਅਨਗ੍ਰਹਿ ਨਾਲ ਜਾਇਆ  
ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ ਅਰ ਪਤੀ ਦੇਵ ਇਸ ਦੇ ਗਿਰਾਣ ਵਿਚ ਅਨ  
ਥਕ ਕੋਸ਼ਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਸ  
ਵਾਰੀ ਹਮਲ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਵੀ ਜਾਇਆ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ ਅਰ  
ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਸੁਖ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂ ਜਾਵਾਂਗੀ” ਕਿਤਾ ਹਿਰਦਾ  
ਵਧਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੈ। ਜਦ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ—ਜਦ  
ਰਸਤਾ ਦਿਖਲਾਨ ਵਾਲੇ ਹੀ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਹੋਕੇ ਟੋਭੇ ਵਿਚ ਡਿਗ  
ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਿਛੇ ਲਗਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਦੋਸ਼ ?



ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਿ ਅਜ  
ਕਲ ਇਕ ਫੈਸ਼ਨ ਏਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ  
ਚਲ ਪਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ  
ਇਕ ਵਡੀ ਸੰਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਅਪਣਾ ਫਖਰ  
ਅਰ ਮਾਇਆ ਏਨਾਜ਼ ਸਮਝ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸ਼ਨ ਏਬਲ  
ਜਾਂ ਬਨਾਵਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ “ਮਾਤਾ” ਬਨਣ  
ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਸਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਤੀਵੀਆਂ ਦੀ  
ਕਾਫੀ ਤਾਦਾਦ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਆਕੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ  
ਕਰਨ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। “ਬੱਚਾ  
ਸੋਹਣੇ ਕਪੜੇ ਪੈਹਨਣ ਵਿਚ ਹਾਇਲ ਹੈ; ਕਪੜੇ ਗੰਦੇ  
ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ ਲਗੇ ਚੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,  
ਸਾੜੀ ਨੂੰ ਸੱਲ ਪਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਹ  
ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ” ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕ ਉਜ਼ਰਾਤ ਪੇਸ਼  
ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੂਬ ਸੂਰਤੀ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਿਚ

(੧੧੪)

ਅਪਣਾ ਬਚਪਨ ਬਿਲਕੁਲ ਭੁਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਇਲਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨੱਤੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਕੇਵਲ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਦੇਵੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਖਸ਼ੀ, ਸਗੋਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਸੋਹਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੀ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਨਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੀਵੀਆਂ ਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਇਸ ਉੱਚ ਆਦਰਸ਼ ਤੇ ਨਾਂ ਪਹੁੰਚਣਗੀਆਂ ਉਹ ਕੌਮ ਘਾਤਕ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸੱਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਕਿਉਂ ਜੋ ਕੌਮ ਅਥਵਾ ਮੁਲਕ ਨੇ ਆਪਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਅਰ ਕੀਮਤੀ ਸਰਮਾਇਆ ਸਰਫ਼ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾਯਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰਾਮ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ, ਗਣਾ ਪਰਤਾਪ ਅਥਵਾ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜਹੇ ਪੁਤ੍ਰ ਉਤਪਨ ਕਰਨ।

ਮੇਰੇ ਇਕ ਸਜਣ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਲਕਤੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਇਕ ਸਫ਼ਾ ਸੁਣਾਇਆ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੀ ਕਈ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਜਰਮਨ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਕੇਵਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਰ ਬਹਾਰਾਂ ਲੁਟਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿੱਭ ਗੰਥੀਆਂ ਕਟਵਾ ਦਿਤੀਆਂ ਜੋ “ਨਾਂ ਰਹੇ ਬਾਂਸ ਨਾਂ ਬਜੇ ਬਾਂਸੁਰੀ”

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਪਿਲਾਣਾ ਅਰ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਖੋਰ ਖੋਰ ਕੇ ਕਢਣ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਨਵਯੁਵਤੀਆਂ

(੧੧੫)

ਨੂੰ ਬਚੇ ਜਣਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਅਟਕਾਉ ਪੱਥਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੁਧ ਮਾਤਾ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਖੁਰ ਖੁਰ ਕੇ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤਦ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮ-ਕ੍ਰਿਤਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਜਦ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਰ ਕਾਫੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਉਤਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਦੁਧ ਪਿਲਾਣ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਤੀਵੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਗਿਆਤ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁਧ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਗਰਭਾਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਕਾਇਰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਨੂੰ ਪਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਕੇ ਗ਼ੈਰਤ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸੁੱਚੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਨੇਹ ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁਧ ਪੀਤੇ ਭਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਪਰਲੇ ਦੁਧ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ। ਜਦ ਤਕ ਮਾਤਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਖਾਹਸ਼ ਉਤਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵੈਗਿਆਨਕਾਂ (Psychologists) ਦੀ ਰਾਇ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁਧ ਚੁੰਘਨ ਅੰਦਰ ਸਹਿਵਾਸ ਦੀ ਹਿਸ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰਲੀ ਸੰਭੋਗ-ਚਾਹ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

(੧੧੬)

ਵਡੀ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਸਤ੍ਰੀ  
ਦਾ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਵਜ਼ਿਬ ਹੈ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਵਜੁ-  
ਵਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕੌਮ ਆਪਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਦਸਤਿਯਾਬ  
ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਧਨ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਉੱਚੀ ਅਰ ਸੁੱਚੀ  
ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ  
ਇਸ ਤੋਂ ਕੰਨ ਕਤਰਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ  
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਕੌਮ ਉਤੇ ਹਾਇਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ  
ਉਹ ਹਰ ਸਾਲ ਲੈ, ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ, ਅਨਚਾਹਿਆ ਵਾਧਾ ਕਰੀ  
ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਕੀ ?  
ਕੌਮ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਵੀ ਅਜੇ ਤਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਾਦ  
ਦੀ ਜ਼ੁਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਈ।  
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸਮਤ ਦੀ 'ਹਕੂਮਤ ਠਾਠਾਂ'  
ਮਾਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੇਬੇ ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ  
ਬਬੇਰਾ। ਧਨ ਫਾਹੇ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।  
ਇਸ ਸਚਾਈ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਹਦ ਹੈ ? ਐਨੀ ਉਲਾਦ ਜੋ  
ਸੰਭਾਲਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿਸੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ  
ਕਿਸਮਤ ਆਪੇ ਅਵਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਰੂੜੀਆਂ ਉਤੇ ਰੁਲਦੇ  
ਅਰ ਨਕ ਪਲਮਦੇ ਲੀਰਾਂ ੨ ਫੀਥੀ ੨ ਹੋਏ ਕਪੜੇ  
ਪਾਏ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੰਭਾਲਨ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਓਥੇ ਤਾਂ  
ਤੁਸਾਂ ਹੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਅਸ਼ਰਫੁਲਮ  
ਖਲੂਕਾਤ ਦੀ ਉਚ ਪਦਵੀ ਖੁੰਗੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ  
ਲਈ ?

(੧੧੭)

“ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸੌਖੇ ਉਪਾਇ !”

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਰ  
ਅਹੰਕਾਰ ਪੰਜ ਗੁਣ ਹਨ । ਹਰ  
ਇਕ ਜੀਵ ਜੋ ਵੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਕੁਖੋਂ  
ਇਸ ਸਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਜਨਮ ਧਾਰਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ  
ਲੰਘਦਾ ਹੈ । ਜੋ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀ  
ਅਰ ਸੁਚੇ ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਪਰਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਉਹ  
ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਸੁਫਲਾ ਕਰ ਗਏ । ਜਿਹੜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ  
ਬੂਠੇ ਅਰ ਭੜਕੀਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ ਉਹ ਦੁਨੀਆਂ  
ਅਰ ਆਕਬਤ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਗਏ । ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ  
ਬਚਦਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ । ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ  
ਹੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਅਰ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਚ ਫਰਕ ਪਾਂਦਾ  
ਹੈ । ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੋਚ ਅਰ ਸਮਝ  
ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਭੜਕੀਲੇ  
ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਕਸ਼ਟ ਉਠਾਂਦੇ  
ਹਨ ।

ਜੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਕਿਸੇ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ  
ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ  
ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ  
ਗੁਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਤੇ ਹੀ ਉਸ  
ਸੁੱਚੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸ਼੍ਰੀਰ ਕੰਬ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਕ ਕਿਸਮ  
ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਬਿਜਲੀ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤਕ

(੧੧੮)

ਦੌੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਕਈ ਵੇਰਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਕੋਮਲ ਹਿਰਦੇ ਉਪਰ ਇਤਨੀ ਸਟ ਵਜਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਭੁੱਬਾਂ ਅਰ ਭਾਡਾਂ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭਲਾ ਜੀ ਇਹ ਕਿਉਂ ਉਸ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ “ਕਾਮ” ਤੋਂ ਇਤਨਾ ਭੈ ਕਿਉਂ ਪਰਤੀਤ ਹੋਇਆ ਜਦ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਮਿੱਠਾ ਅਰ ਪਿਆਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ?

ਸਜਣੋ ! ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਾਮ ਦਾ ਬਿਗੜ ਰੂਪ ਬਹੁਤ ਭਿਆਨਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਿਗੜ ਰੂਪ ਵਿਚ ਫਸ ਫਸ ਕੇ ਲਖਾਂ ਕੀ ਕੁੜੀਆਂ ਹੀ ਖਾਨਦਾਨ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਗਏ ਅਰ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁਲ ਵਰਗੇ ਮੁਖ ਜੁਤੀਆਂ ਦੇ ਤੁਲਿਆਂ ਹੇਠ ਰੁਲ ਗਏ।

ਐ ਇਸ਼ਕ ਤੂੰ ਨੇ ਅਕਸਰ ਕੋਮੋਂ ਕੋ ਖਾਕੇ ਛੋੜਾ।

ਜਿਸ ਘਰ ਸੇ ਸਿਰ ਉਠਾਇਆ ਉਸਕੇ ਦਬਾਕੇ ਛੋੜਾ।

ਕਾਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਚਾਰ ਬਿਗੜ ਰੂਪ ਹਨ। ਪੈਹਲਾ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ, ਦੂਜਾ ਪਰਦਾਰਾ ਗਮਨ, ਤੀਜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਭਚਾਰ—ਪਰਾਈ ਬਹੁ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਅਰ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਪਾਕ ਹਸਤੀ ਨਾਲ ਕੁਕਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਅਮਾਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸਿਰਫ ਇਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਆਪਣੇ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਖਿਆਲਾਤ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰ ਲੈਣਾ ਅਰ ਚੌਥਾ ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਯਾਨੀ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਦੀ ਕੋਈ ਹਦ ਨਾਂ ਰਖਣਾ ! ਅਨ-ਹਦ ਦਾ ਵਾਜਾ ਵਜਾਉਣਾ।



(੧੧੯)

ਕਿਸੇ ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ  
ਰੂਪ ਕਰਕੇ ਕਾਮ ਚੰਬੜ ਜਾਏ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ  
ਪਾਉਣਾ ਇਕ ਨਾ ਮਾਕਿਨ ਜਹੀ ਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।  
ਜੇ ਵੀ ਖਾਹ ਇਸਤਰੀ ਖਾਹ ਪੁਰਸ਼ ਆਪਣੀ ਹਦ ਤੋਂ  
ਤਿਜਾਵਜ਼ ਕਰੇਗਾ ਉਸਦਾ ਵਾਪਸ ਹਦ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ  
ਉਸ ਭੂਤਰੇ ਹੋਏ ਬੋਟੇ ਵਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੋੜਨ  
ਵਾਸਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਭਰੂਆਂ ਦੇ ਬਾਹੂ ਬਲ ਦੀ  
ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਉਪਰ ਕੋਈ ਨਸੀਹਤ  
ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੱਪ ਲੜੇ ਵਤ ਉਸਨੂੰ ਮਿਰਚਾਂ  
ਅਰ ਨਿੰਮ ਮਿੱਠੀ ਅਰ ਖੰਡ ਕੋੜੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੰਤੂ ਫਿਰ ਵੀ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਰ ਦਾਨਾਵਾਂ ਨੇ ਹਰ  
ਇਕ ਦੁਖ ਦੀ ਦਵਾ ਢੂੰਡੀ ਹੈ।

੦੦੦੦੦੦੦

੦ ਵਿਭਚਾਰ ਤੋਂ ਕਿਸਤ! ੦

੦ ਬਚ ਸਮਝੋ ਹੋ ੦

੦੦੦੦੦੦੦

ਵਿਭਚਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ  
ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਅਰ ਸੌਖਾ ਤ੍ਰੀਕਾ  
ਸਾਧਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹੈ। ਨਾ ਬੁਰੇ ਦੀ ਸੁਹਬਤ ਵਿਚ  
ਬੈਠਨਾ ਅਰ ਨਾ ਦੁਖ ਅਰ ਬੁਰਿਆਈ ਸਹੇੜਨਾ। ਚਾਵਲ  
ਨੂੰ ਕਵਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਤੁਸ਼ ਦੇ ਸਿਰ ਮੋਹਲੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਨਾਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ  
ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਨ ਦੀ ਲੋੜ ਭਾਸਣੀ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵਿਭਚਾਰਾਂ  
ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ  
ਵੀ ਆਦਮੀ ਅਪਣੇ ਆਪਨੂੰ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਸਮਝੇ  
ਬਟ ਆਸਣ ਲਾਕੇ ਅਰ ਹਥ ਜੋੜਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਗੇ

(੧੨੦)

ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਅਪਣਾ ਮਨ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਅਜ਼ਮੂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਣੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਸੁਭਾਵ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਬਟ ਪਾਪੀ ਅਰ ਤਪਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤਿ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

“ਤਪਤ ਕੜ ਹਿਆ ਬੁਝ ਗਿਆ ਗੁਰ ਸੀਤਲ ਨਾਮ ਦੀਓ” ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਾਕ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਭਚਾਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਬਟ ਸੀਤਲ ਪੈ ਜਾਨਗੇ ਅਰ ਉਹ ਅਨਹਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇੰਗਲਸਤਾਨ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਰੂਫ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਆਰਥਰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦਸਦਾ ਹੋਇਆ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਮਰਗ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰਦਾਰ ਸਰ ਬੈਡੀਵਰ ਨੂੰ ਇਓਂ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

“ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਪਰ ਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਾਰਥਨਾ ਅਸੰਭਵ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਦਮੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਚੋਸਠ ਘੜੀ ਕੁਛ ਨ ਕੁਛ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਨਿਚੱਲਾ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁਪਨੇ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਗੁਬਾਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਚੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਪਰ ਤਤਪਰ ਰਹਿਣ। ਇਹ ਗਲ ਪ੍ਰਸਿਧ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਜਦ ਦਿਮਾਗ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੰਬੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਫੁਰਸਤ ਪਾਵੇਗਾ ਕਾਮਦੇਵ ਅਪਣੀ ਫੌਜ ਦੇ ਜੰਜੀਰ ਖੋਲ ਦੇਂਦਾ।

(੧੨੧)

ਹੈ ਅਰ ਆਦਮੀ ਅਨੇਕ ਤਰਾਂ ਦੇ ਗੰਦੇਖਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਰੁਕ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਇਸਤਰੀ ਪਾਸ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਾਰੀ ਦੀ ਖੈਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਚ ਨੀਚ ਬੁਰਾਈ ਭਲਾਈ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਦਾ ਇਮਤਿਆਜ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਇਕ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਹਕੀਮਾਂ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਉਪਾਸਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਾਮ ਚੋਸ਼ਟਾ ਅਰ ਗੰਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਵਾਸਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠਨਾ ਬੜਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਜਿਸਤਰਾਂ ਪਿਛੇ ਦਸਿਆ ਜਾ ਚੁਕਾ ਹੈ, ਕਾਮ ਚੋਸ਼ਟਾ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਅਰ ਖਾਸ ਕਰ ਸਰਦੀ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿਚ ਅਧਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਆਦਮੀ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਠਕੇ ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਦੁਨਯਾਵੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵਿਭਚਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਜਲ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਠੰਡਾ ਅਰ ਤਾਜ਼ਾ ਜਲ ਕਾਮ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ ਵੀ ਪਸੇ ਪਰਨੇ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਿਠ ਪਰਨੇ ਸੌਣ ਨਾਲ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪਰ ਜ਼ੋਰ ਅਰ ਗਰਮਾਹਟ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਦੁਵਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਸਉਣ ਨਾਲ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਹੋਣਾਂ ਵੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਅਰ ਆਰਾਮ ਦਿਹ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਵੀ ਸਵਪਨ ਦੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਿਚ

ਮਦਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚ ਇਰੀਟੇਸ਼ਨ (ਖਿੱਚ) ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਠੰਡੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੇਲ ਆਦਿ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਕਟਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ ਵੀ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਚ ਇਰੀਟੇਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਬੇ ਸਮਝ ਫਜ਼ਲ ਸਵਾਲ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਈ ਜੇ ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਾਲ ਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਸਿਰ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਲੰਮੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ! ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਇਲ ਰਬ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਰ ਉਸਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਦਾਤ ਵਿਚ ਦਸਤ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਫ਼ਖਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੰਬੀ ਅਰ ਪਾਕ ਬਨਾਣ ਵਾਲੀ ਸੇਵਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਟਪਟੇ ਮਸਾਲੇ, ਮਾਸ, ਮਦਰਾ, ਆਂਡੇ, ਮੁਰਗੀ, ਅਰ ਅਫੀਮ ਹੁੱਕਾ ਤਮਾਕੂ ਆਦਿ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਿਰਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ ਗੱਏ ! ਇਹ ਗਲ ਚੇਤੇ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਉਤੇਜਕ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਏ ਬਗ਼ੈਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਅਗ ਵਿਚ ਪੈਕੇ ਬਗ਼ੈਰ ਸੜੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਅਰ

(੧੨੩)

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤੇਜਕ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਉਮੇਦ ਰਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਬਾਜ਼ੇ ਸਜਣ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਮਛੀ ਜਾਂ ਅੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਆਦਿ ਖੁਆਂਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਇਸ ਗਲ ਤੋਂ ਉੱਕੇ ਹੀ ਅਗਿਆਨੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਬੇ ਵਕਤੀ ਤਾਕਤ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਕੋਮਲ ਦਿਲ ਅਰ ਦਿਮਾਗ ਉਤੇ ਜ਼ੈਹਰ ਕਾਤਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਤੇਜਕ ਤਾਕਤ ਨ ਲੋੜੀਂਦੀ ਉਕਸਾਹਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਅਸਲੀ ਤਾਕਤ ਹੇਠੋਂ ਦੀ ਜ਼ਾਇਲ ਕਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੋਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਕਾਮ ਦੀ ਭਾਹ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਾਮ ਦੇ “ਬਿਗੜ ਰੂਪ” ਸਰੂਪ ਵੇਸ਼ਿਆ ਗਮਨ, ਪਰ-ਦਾਰਾ ਗਮਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਭਚਾਰ ਜਾਂ ਹਸਤ ਮਰਦਨ ਦੇ ਫੰਦੇ ਵਿਚ ਫੰਸੇਗਾ। ਭਲਾ ਜੇ ਕਦੀ ਈਸ਼ੁਰ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਵੀ ਜਾਵੇ, ਉਮੇਦ ਤੇ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਅਰ ਕੋਮਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਨਾਸ ਕੀਤੇ ਬਰੈਰ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਚ ਕਰ ਜਾਣੇ।

ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਦਸ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਮਲ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਮਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਜਾਂ ਨੀਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਤੜਕਿ

(੧੨੪)

੨ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤ ਸੁਆਦਿ ਨਾਲ ਛਕਾਂਦੀਆਂ  
ਨੇ, ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਹੀ  
ਕੋਮਲ ਹਥਾਂ ਦੇ ਘਸ਼ੂਨ ਵਟ ਵਟ ਕੇ ਆਪਨੇ ਮ੍ਰਿਗ  
ਲੋਚਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਨ ੨ ਕੇ ਢਾਈਂ ਮਾਰਨਗੀਆਂ ਅਰ ਆਪਣੀ  
ਬੀਤੀ ਕਰਤੂਤ ਤੇ ਓਸੇ ਹੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੀ ਜਬਾਨ ਨਾਲ  
ਲਾਹਨਤਾਂ ਦੀ ਬੁਛਾੜ ਬਾੜਨਗੀਆਂ ।

ਮਾਸ ਦੇਵਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਨੁਸ਼ਾਂ ਦਾ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ  
ਇਹ ਜਾਂਗਲੀ ਮਾਸ ਖੋਰੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਰ ਰਾਖਸ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ  
ਆਹਾਰ ਹੈ । ਮਾਸ ਅਹਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਚਲ ਕਰੋਧੀ ਅਰ  
ਕਾਮ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਦਾਚਿਤ ਸ਼ਾਂਤਿ  
ਨੂੰ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ । ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭੜਕਦਾ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ ।  
ਮਾਸਆਹਾਰੀ ਚਿੜੀਆ ਘਰਵਿਚ ਪਿੰਜਰੇਫਾਥੇ ਬਬਰਸ਼ੇਰ ਵਤ  
ਕਾਮ ਜੁਆਲਾ ਨਾਲ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ੨ ਪਰ ਤ੍ਰਿਆ ਅਰ  
ਕੁਕਰਮਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰੈਂਹਦਾ ਹੈ । ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ  
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਕਰ ਹੀ ਚੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਜੇਦ ਤਕ ਮਾਸ ਖਾਧੇ  
ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵੀਰਯ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਜਾਂ  
ਇਓਂ ਕਹੇ ਮਾਸ ਖਾਧੇ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਕਢਿ ਲੈਂਦਾ  
ਉਸਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਅਕੜਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ । ਤਾਂਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ  
ਇਸ ਕੁਕਰਮ ਵਲ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੇ ਨੀਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਨੂੰ ਕਦਾ  
ਚਿਤ ਸੇਵਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਓਹੋ ਹੀ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ  
ਜੋ ਉਤੇਜਕ ਨਾਂ ਹੋਣ । ਜਲਦੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਣ ਅਰ ਸ੍ਰੀਰ  
ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਟਿ ਕਰਨ । ਕਾਬਿਜ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿਓਂ ਜੋ ਕਬਜ਼ੀ ਹੀ

(੧੨੫)

ਸਰਵ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਦਾਤੀ ਹੈ।

ਦੁਧ, ਮਲਾਈ, ਮੱਖਣ, ਘਿਉ, ਰਬੜੀ, ਬਾਦਾਮ, ਸੁਕੇ ਅਰ ਹਰੇ ਫਲ ਖੂਬ ਖਾਓ। ਮਾਸ, ਸ਼ਾਬ, ਮੁਰਗੀ, ਅੰਡਾ, ਮਛੀ, ਅਫੀਮ, ਤੰਬਾਕੂ, ਕੋਕੀਨ, ਚਾਇ ਅਰ ਦੀਗਰ ਨਸ਼ੀ ਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਾ ਖਾਓ।

“ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਅਰ ਦੀਰਘ ਆਯੁ ਵਾਸਤੇ ਨਾਕਿ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਟੋਰੀ ਬਣਾਣ ਵਾਸਤੇ।”

Conquer your palates and you have conquered your body.

ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ (ਦੇ ਰਸਾਂ) ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸ੍ਰੀਰ (ਮਨ) ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਹੀ ਵਸਿ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਹਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧੀ ਹੈ।

ਸੰਗਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਅਰ ਸੱਜਣ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਰਨੀ ਉਚਿਤ ਹੈ।

“ਕਬੀਰ ਸੰਗਤਿ ਕਰੀਐ ਸਾਧ ਕੀ ਅੰਤ ਕਹੇ ਨਿਬਾਹੁ।

ਸਾਕਤ ਸੰਗ ਨਾ ਜਾਈਐ ਜਦ ਕਦ ਕਰੇ ਵਿਨਾਹੁ।”

ਗੰਦੇ ਖੇਲ, ਤਮਾਸ਼ੇ, ਸਿਨੇਮਾ, ਥੀਏਟਰਾਂ ਨਾਚ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਵਿਚ ਅਨਯਥਾ ਧਨ ਨਹੀਂ ਵਿਯੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅੰਤਮ ਜਿਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਜ਼ਮੀਰ (Conscience) ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਵੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਦਾ ਲਈ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਰ ਦੀ ਪਾਕ ਆਵਾਜ਼ ਸੱਚਾ ਰਬੀ ਰਹਬਰ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ

ਇਕ ਵੇਰਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਆਗਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਮੰਨਣਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰ ਅੰਦਰ ਹੈ।

## BIRTH CONTROL ਸਿੱਤਾਨ ਨਿਗ੍ਰਹੀ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਤਖਤੇ ਉਪਰ ਚਲੇ ਜਾਉ  
ਕੀ ਵਥਿ ਹੈ। ਫੀ ਜਮਾਨਾ ਜੋ ਧਿਆਨ ਕਿ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ  
ਦਾ ਮਸਲਾ ਅਕਸ਼ਿਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹੋਤ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ  
ਕਰਦੀ। ਜਿਉਂ ੨ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਸਾਂਤੀ ਬੋਰੋਜ਼  
ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਤੁਕਲੀਫਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਿਉਂ  
੨ ਲੋਕੀਂ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਲ ਭਜ ੨ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।  
ਇਸਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਰ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੀ ਵਥ ਹੈ ?  
ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਅਗਲੇ ਸਫਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਕੰਟ੍ਰੋਲ  
ਆਫ ਕਾਨਸੈਪਸ਼ਨ Control of Conception ਜਾਂ ਗਰਭਾ  
ਧਾਨ ਦਾ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਅਪਣੀ  
ਪ੍ਰਸਿਧ ਪੁਸਤਕ Contraception ਵਿਚ ਬ੍ਰਥਕੰਟ੍ਰੋਲ  
ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:—

'Contraception (Birth-Control) is the use by  
either sex of the means what-so-ever where by  
coitus (the act of union between man & woman)  
may be experienced' while at the same time  
the fusion of the ovum with the spermatozoon  
may be averted, so that conception does not  
take place'

ਅਰਥਾਤ ਬਰਥ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਉਸ ਅਮਲ ਨੂੰ ਆਖਦੇ  
ਹਨ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਦੋਵੇਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਪੂਰਨ ਸਹਿ-



(੧੨੭)

ਵਾਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਮਿਲਾਪ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਣ ਨਿਸ਼ ਕਟਕੇ ਗਰਭ। ਧਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਮਲ ਦੇ ਧਾਰਮਕ ਬਰਖ ਕੰਟੋਲ ਪੈਹਲੂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬਟ ਇਹ ਹੀ ਕਹਾਂਗੇ। ਹਾਇ ! ਆਤਮਘਾਤ !! ਕਿਡਾ ਅਨਰਥ !! ਭਲਾ ਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਦਸਤ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ! ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਿਤਰੋ ! ਇਹ ਕੋਈ ਦਸਤ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਿਟਫ ਉਲਾਦ ਉਤਪਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਅਰ ਕਾਮ ਚੋਸਟਾ ਨੂੰ ਤਿਲਾਂਜਲੀ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ ਸਗੋਂ ਉਲਟ ਉਸ ਨੂੰ ਭਜ ੨ ਕੇ ਚੰਬੜ ਦੇ ਹਾਂ ਅਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਾਪ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਅਮਲ ਬਰਖਕੰਟਰੋਲ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਪ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਨਾ ਪਵੇ ਅਰ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਲਾਦ ਵੀ ਜਦੋਂ ਘਰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਕਿ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਾਦ ਅਰ ਗ੍ਰੀਬੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਤਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਲਿਖਣ ਲਗਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਵਡੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਮਾਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(੧੨੮)

ਪਰ ਇਕ ਵਡ ਮਾਨਨੀਯ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਪਰ ਹੀ ਇਕਤਫਾ ਕਰਾਂਗਾ।

ਡਾਕਟਰ ਮੈਕ ਫੈਡਨ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ Birth rate and mother ਵਿਚ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ:-

Wandering in Europe the united state of America, and British colonies have made it impossible for me to doubt that there is a real revolt amongst woman against bearing as many children as there'. Mother and grand mother bore.

ਅਰਥਾਤ ਯੋਰੋਪ ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਭਰਮਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਥੋਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ, ਜਿੰਨੀ ਉਲਾਦ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦਾਦੀਆਂ ਨੇ ਜਣੀ ਸੀ, ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉਕਾ ਹੀ ਬਰਖਿਲਾਫ ਹਨ।

ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਮਾਵਾਂ ਬਹੁਤੀ ਉਲਾਦ ਤੋਂ ਤੰਗ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਵਧ ਰਹੀ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੈਕੜੇ ਆਤਮ ਘਾਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟੋਲ ਕੋਈ ਨਵੀਨ ਕਾਢ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਤਰਾਂ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਮਝ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਗਰਭ ਪਾਤ ਅਰ ਬੱਚਾਕੁਸ਼ੀ ਪੁਰਾਨੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਇਸੇ ਦੀਆਂ ਹੀ ਸ਼ਾਖਾਂ ਹਨ। ਬਚਾਕੁਸ਼ੀ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿਚ ਅਜ ਤੋਂ ਭੇੜ ਸਦੀ ਪੈਹਲਾਂ ਆਮ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਸੀ। ਸੁਖ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਇਕ ਵੈਹਸ਼ੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਕਈ ਬਰਥਕੰਟੋਲ ਦੇ ਮੁਖਾਲਿਫ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ

(੧੨੯)

ਕੋਈ ਚਰਚਾ ਹੋਵੇ, ਬੱਟ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ—“ਬਰਥਕੰ-  
ਟੋਲ ਵਰਤਨ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸੰਭੋਗ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ,  
ਉਲਾਦ ਬਦੇਬਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ?”—ਉਹ ਬਿਲ  
ਕੁਲ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਭਿ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਇਹ  
ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਦੇ ਸਾੜੇ  
ਹੋਏ ਯੁਵਕ ਅਰ ਯੁਵਤੀਆਂ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਰਹਿਨ।  
ਕਹਿਨ ਅਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਜ਼ਮੀਨ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਕ  
ਹੈ। ਭਲਾ ਜੇ ਇਕ ਅੱਧਾ ਸਾਧੂ ਸੁਭਾ ਨਿਕਲ ਭੀ ਆਵੇ  
ਤਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾਕੁ ਚਿਰ ਤਕ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕੀ  
ਉਹ ਚਾਰ ਸਾਲ ਠੈਹਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮਿਲਾਪ ਜਦੋਂ  
ਵੀ ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਭਾਧਾਨ ਹੋਣਾ  
ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਦੂਜਾ ਆਕਸ਼ੇਪ ਜੋ ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟੋਲ ਤੇ ਕੀਤਾ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਬਾਦੀ ਕਮ ਹੋਣ ਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ, ਦਸਾਂ  
ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਪੀਲਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਿਨ ਸੋਹਣੇ  
ਅਤੇ ਨੌਜੁਆਨ ਬੱਚੇ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਤਹਕੀਕ  
ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਬਰਥਰੇਟ (ਸੰਖਿਆ ਪੈਦਾ  
ਇਸ਼) ਅਧਿਕ ਹੈ ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਡੈਥਰੇਟ  
(ਸੰਖਿਆ ਮੌਤ) ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ  
ਦਰਾਜ਼ੀਏ ਉਮਰ ਦਾ ਇਕ ਵਡਾ ਅੰਗ (ਫੈਕਟਰ) ਹੈ।

ਤੀਜੀ ਮੁਖਲਫਤ ਜੋ ਲੋਕੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਭ  
ਚਾਰ ਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਅਮਲ ਬਰਥਕੰਟੋਲ ਨਾਲ ਵਿਭਚਾਰ  
ਅਰ ਬਦਚਲਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਨਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ

(੧੩੦)

ਆਪ ਨੂੰ ਕਲੰਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਨਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਵਹਿਮ ਹੈ। ਜਦ ਵਿਧਵਾ ਖੁਦ ਹੀ ਚੰਡਾਲ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਮਲ ਬਰਬਕੰਟੋਲ ਦੇ ਸਿਰ ਕੀ ਦੋਸ਼ ? ਉਹ ਗਰਭ ਪਾਤ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਮਲ ਬਰਬਕੰਟੋਲ ਵਿਚ ਗਰਭ ਪਾਤ ਕਰਨਾ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਮਾਦਾ ਅੰਡੇ ਦਾ ਫੁਕਰਕੰਟ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਾਂ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ।

ਚੌਥੀ ਮੁਖਾਲਫਤ ਜੀਵ ਹਤਿਆ ਦੇ ਮੁਖਾਲਿਫ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵ ਹਤਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ੫੦੦੦੦੦ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਮਲ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਹੀ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਕੀ ਦਾ ਢੇਰ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ੪੯੯੯੯੯ ਜੀਵ ਮਾਰਕੇ ਪਾਪੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਕ ਫਾਲਤੂ ਮਰਨ ਤੇ ਕਿਸਤਾਂ ਪਾਪੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਅਮਲ ਬਰਬਕੰਟੋਲ ਸਿਰਫ ਤਿਨਾਂ ਹ ਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

੧. ਜਦ ਕਿ ਇਕ ਜੋੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਾਦ ਦੀ ਪਰਵਿਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਦੇਖੇ। ਆਮਦਨ ਇਤਨੀ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਜੋ ਬਾਲ ਬਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਾਲ ਸਕਣ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਲਾਦ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅਥਵਾ ਲਾਇਕ ਅਰ ਹੋਨਹਾਰ ਬਨਾਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮੀ ਨਾ ਰਖਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖੂਬਸੂਰਤ ਅਰ ਹੋਨਹਾਰ ਉਲਾਦ ਕੌਮ ਦੀ ਇਕ ਵਡੀ

(੧੩੧)

ਅਮੂਲੀ ਮਲਕੀਯਤ ਹੈ। ਬਾਬ ੨ ਮਾਧੇ ਅਨਗਹਿਲੀ ਕਰਕੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਡੇ ਹੋਕੇ ਬਚੇ ਆਪੋਹੀ ਸੋਹਣੇ ਅਰ ਹੋਣਹਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਉਹ ਇਸ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਉਕੇ ਹੀ ਨਵਾਕਿਫ ਹਨ ਕਿ ਜੇਹੜਾ ਪੈਦਾ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਚਰਦੇ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਸਿੰਝਾਂ ਵਿਚ ਅੜਕੇ ਮਰੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ ਉਹ ਕਦਾਚਿਤ ਇਕ ਸਿਧੇ ਅਰ ਮੋਟੇ ਰੁਖ ਵਿਚ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

੨. ਜਦ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾ ਰਖਦੀ ਹੋਵੇ। ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਬਚੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਪੁਚਾਣਾ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਰ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਕੋਈ ਮਾਮੂਲੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਉਂ ੨ ਤਾਲੀਮ ਅਰ ਤਹ-ਜ਼ੀਬ ਦਾ ਸੂਰਯ ਪ੍ਰਤਾਪਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ੨ 'ਮਾਂ' ਬਣਨਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੀ ਜ਼ਮਾਨਾ ਅਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਧਿਕ ਤੀਵੀਆਂ ਐਸੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੋ ਗਰਭ ਸੰਬੰਧੀ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਗਿਰਫਤਾਰ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਚੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹਮਲ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਮੂਮਨ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਲਖਾਂ ਜਾਨਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਦੁਖ ਤੋਂ ਜ਼ਾਇਆ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

੩. ਜਦੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਦੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਕਿਸੇ

(੧੩੨)

ਖਾਸ ਖਾਨਦਾਨੀ ਰੋਗ ਦਮਾ, ਤਪਦਿਕ ਆਤਸ਼ਕ, ਸੁਜਾਕ  
ਮਿਰਗੀ ਆਦਿ, ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਰ ਉਲਾਦ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ  
ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ॥ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਹ ਉਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਬਰਬਕੇ  
ੴ ਵੇ ਬੇ ਮੁਖਿ ॥ ਟਰੇਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੂਬ ਤਫ਼ਸੀਲ ਨਾਲ  
ੴ ਨੁਸਖੇ ॥ ਲਿਖਾਂ ਜੋ ਕੇਵਲ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ

ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਕ ਵਡੇ ਮੁਇਮੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ  
ਤਰਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ ਪਰੰਤੂ ਕਿਤਾਬ ਵਡੀ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ  
ਅਗਾਂ ਵਧਣ ਦੇ ਸੱਦੇਗਾਹ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਮ ਸੁਖਾਲੇ ਅਰ  
ਬੇਮੁਲੇ ਚੰਦ ਨੁਸਖੇ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ  
ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਰ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਲੋੜ-  
ਵੰਦ ਸਜਨ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਣ ਅਰ ਇਸ ਅਮਲ ਨੂੰ  
ਕਲੰਕਤ ਨਾ ਕਰਨ।

ਗਰਭਾਧਾਨ ਰੋਕਣ ਵਾਸਤੇ ਹਕੀਮਾਂ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾਈਆਂ  
ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕਈ  
ਤਰਕੀਬਾਂ ਦਸੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਗਰ ਵੀ  
ਵਖਰੀਆਂ ੨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਥਮ ਸਰੋਸ਼ਟ ਤਰੀਕਾ ਜਿਸਦੀ ਕਿ ਹਰ  
ਇਕ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨੇ ਸਲਾਹੁਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਰ ਜਿਸ  
ਦੀ ਪਾਲਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਰਵ ਸ਼ਕਤੀਆਂ  
ਬਹਾਲ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਅਨਥਾ ਧਨ ਵੀ ਵਿਯੋ  
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਜ ਬ੍ਰਤਿ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਹੈ।  
ਇਹ ਗਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਲਾਕੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੀ ਹੈ

(੧੩੩)

ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਜੋ ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਰ  
 ਨੌਜਵਾਨ ਅਨਗੈਰਲੀ ਨਾਲ ਬੇ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਆਪਣੀਆਂ  
 ਭੇਲੀਆਂ ਸੁਪਤਨੀਆਂ ਦਾ ਖੂਨ (ਇਸ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ  
 ਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤਨੀ  
 ਦਫਾ ਸੰਭੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਹੀਂ, ਸ਼ੀਰ  
 ਭਾਵੇਂ ਗਰਭ ਹੋ ਜਾਵੇ) ਚੁਸੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ  
 ਅਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੈ। ਬਹੁ ਮੈਥਨ ਜਾਂ ਇਕ ਹੀ ਰਾਤੀ ਵਿਚ  
 ਦੋ ਦੋ ਚਾਰ ਚਾਰ ਵੇਰਾਂ ਵੀਰਯ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿਡਾ ਕੁ ਘਾਟਾ  
 ਹੈ ?

ਇਹ ਗਲ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ  
 ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਵਰਤੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਰਹੇ ਉਹ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ  
 ਹੋਇਆ ਵੀ ਮਿਠਾ ਅਰ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਇਆ  
 ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਲੈ  
 ਲਓ। ਇਹ ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਚਪਨ  
 ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨਗਿਣਤ ਹਾਨੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।  
 ਮੁਲਕ ਸਵਾਇ ਕੁਛ ਉਨਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਾਤਲ ਨੂੰ ਜਾ  
 ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਤਦ ਵੀ ਲੋਕੀ ਲਾ ਪਰਵਾਹੀ ਨੂੰ ਤਿਲਾਕ  
 ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਅਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਸਦੀ ਭਲਾਈ ਦੇ ਗੁਣ  
 ਗਾਉਂਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੇ ਸਮਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰ  
 ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮ ਉਹਨਾਂ ਦੇ  
 ਜੀਵਨ ਅੰਦਰ ਰਚ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ  
 ਸੁਣਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਅਫਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਜਾਤੀਆਂ  
 ਦੇ ਆਦਮੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਕਿ ਨਵੀਨ ਤਹਜੀਬ ਅਰ ਤਾਲੀਮ

(੧੩੪)

ਦੇ ਸੂਰਜ ਨੇ ਅਪਣਾ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਅਜ ਦੇ ਦਿਨ ਤਕ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਹਾਮਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਚਾਰ ਚਾਰ ਸਾਲ ਤਕ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਰ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਭੋਗਦੇ ਹੋਏ ਸੌ ਸੌ ਬਰਸ ਦੀ ਆਯੂ ਭੋਗਦੇ ਹਨ।

ਐਨਥਰੋਪੋਲੋਜੀਕਲ ਸੋਸਾਇਟੀਆਂ (anthropological Societies) ਦੇ ਮਾਨਨੀਯ ਖੋਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਚੰਭਤ ਹੋ ਕੇ ਲਿਖਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਹਜੀਬ ਆਖਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਪਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੈ।

ਡਾਃ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਅਪਣੀ ਉਪਰ ਦਸੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਤ੍ਰਤਾਲੀ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜ ਤਕ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਏ ਗਏ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਅਸਲੀ ਤਾਵਾਦ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਤ੍ਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਵਾਧੂ ਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

੧. ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸਿਧ ਤ੍ਰੀਕਾ ਮਾਹ ਵਾਰੀ ਖੂਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੋਲਾਂ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਹਕੇਮਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ੧੫ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਉਵਰੀਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਡਿੰਡ ਸ਼ੁਕਰ ਕੀਟ ਦੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਉਹ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਖਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਣਾ ਬੜਾ ਕਠਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ ਪਰੰਤੂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ



(੧੩੫)

ਭੰਘੀ ਤਹਕੀਕ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿੰਭ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਸਬੂਤ ਕਾਇਮ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਮੁਕੱਮਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਵਕ ਨਹੀਂ।

੨. ਦੂਜਾ ਆਮ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂਗਲਿਕ ਅਥਵਾ ਤਹਜੀਬ ਯਾਫਤਾ ਕੌਮਾਂ ਵਰਤਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਫਰਾਂਸ ਆਦਿ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੈ ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਵਿਚ ਵੀਰਯ ਪਾਤ ਦੇ ਐਨ ਮੌਕੇ ਤੇ ਲਿੰਗਮ ਦਾ ਯੋਨੀ ਵਿਚੋਂ ਖਿਚ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿਚ ਕੋਈਟਸ ਇੰਟ੍ਰਪਟਸ (Coitus inter ruptus) ਜਾਂ ਵਿਬਡਰਾਲ (With draw) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਦੂਜਾ ਨਾਮ Onanism ਉਨੈਨੀਜ਼ਮ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਮਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਪੈਹਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ Onan ਨਾਮੀ ਸ਼ਖਸ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮੁਲਕੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨੇ ਉਸਦੇ ਲਾਉਲਾਦ ਮਰਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭਰਾ ਦੀ ਇਸਤਰੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਤੀ ਸੀ ਪਰੰਤੂ ਉਸਨੇ ਇਸਨੂੰ ਪਾਪ ਸਮਝਕੇ ਵੀਰਯ ਪਾਤ ਹੋਣ ਦੇ ਐਨ ਵਕਤ ਆਪਣਾ ਕਾਮਇੰਦ੍ਰੇ ਪਿਛਾਂ ਖਿਚ ਲਿਆ ਸੀ। ਉਸੇ ਦੇ ਨਾਮ ਪਿਛੇ ਇਸ ਅਮਲ ਦਾ ਨਾਮ ਪੈਗਿਆ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਮਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੩. ਕਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹਵੀ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਬਚਾ ਦੁਧ ਚੁੰਘਦਾ ਰਹੇ ਤਦ ਤਕ ਹਮਲ ਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਂਦਾ। ਭਰ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ।

(੧੩੬)

੪. ਸਰੀਰਕ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਸੰਭੋਗ ਪਿਛੋਂ ਬਟ ਉਠਕੇ ਕੁਦ ਜਾਣਾ ਜੇਰ ਨਾਲ ਖੰਘਣਾਂ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾ ਜੁਲਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬਰਬ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁੱਦਣ ਟੱਪਣ ਨਾਲ ਰੈਹਮ ਟੇਢਾ ਵੀ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

੫. ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋ ਦੇਣਾ ਵੀ ਬਰਬ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਣ ਵਾਸਤੇ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਭੂਸ਼ Douche ਵੀ ਬਾਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਭਿ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਲੋਸ਼ਨ ਫਟਕੜੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਿਰਕਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਲੋਸ਼ਨ ਬਣਾਏ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਉਹ ਜ਼ਰਾ ਕੀਮਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਬਜ਼ ਬਜ਼ ਲੋਸ਼ਨ ਕੋਨੀਨ ਜਾਂ ਅਫੀਮ ਆਦਿ ਜ਼ੈਹਰੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਈ ਦਫਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੇ ਬਰਬ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖੋਜ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭੂਸ਼ ਵਿਚ ਆਮ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਸੰਭੋਗ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਹੋਇ ੨ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੬. ਨਿਮ ਦੇ ਤੇਲ, ਸਰੋਂ ਦੇ ਕੋੜੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਉਲਿਵ ਆਇਲ ਦਾ ਫੈਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਰਖ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ

(੧੩੭)

ਮੁਫੀਦ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਸਤੀ ਅਰ ਚੰਗੀ ਤਰਕੀਬ ਹੈ।

੭. ਕੁਦਰਤੀ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦੇ ਸਪੰਜ ਫਟ-ਕੜੀ ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਕੁਨੀਨ ਦੇ ਹਲਕੇ ਜਹੇ ਲੋਸ਼ਨ ਨਾਲ ਭਿਰੋਕੇ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਰਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਾਫੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

੮. ਬਾਲਾਰ ਵਿਚ French Letters ਜਾਂ Condoms ਰਬੜ ਦੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਜੋ ਪੁਰਸ਼ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਆਮ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਪੈਹਨਣ ਨਾਲ ਵੀਰਯ ਇਸਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗਰਭ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ।

੯. ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਦੁਵਾਈਆਂ ਵੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਈਜਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਟਿਕੀਆਂ ਜਾਂ ਪੇਸਟ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਪੌਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੁਆਈਆਂ ਅਪਣੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰਕੀਟ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਲਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਜ਼ਾਇਲ ਕਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਦੁਵਾਈਆਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮੈਂਹਗੀਆਂ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਜਨਤਾ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੀ।

੧੦. ਤ੍ਰੀਕੇ ਤਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਅਰ ਬੜੇ ੨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਨਾਲ ਸਸ਼ੋਭਤ ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਦੀ ਈਜਾਦ (Chuch passery) ਚੈਕ ਪਸੇਰੀ

(੧੩੮)

ਹੈ। ਇਕ ਰਬੜ ਦੀ ਟੋਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਖੁਲਦੇ ਮੁਖ ਉਪਰ ਦਰਜੀ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਉਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਵਾਂਗੂੰ ਫਿਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵੀਰਯ ਕਦਾਚਿਤ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਫਿਟ ਅਰ ਮੁਨਾਸਬ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਰ ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਬਾਧਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੰਭੋਗ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਛੇ ਘੰਟੇ ਤਕ ਉਤਾਰਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੂਸ਼ਿ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਢੀਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਬ ਦਫਾ ਅਨਗੈਹਲੀ ਜਾਂ ਰਬੜ ਦਾ ਚੰਗਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਸੇਰੀ ਛੇਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਸੜੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਵਰਤਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਵੀਂ ਖਰੀਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਰਤਣ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਨਿਵਾਏ ਜਲ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਫੈਂਚ ਚਾਕ ਵਿਚ ਰਖ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖਰਾਬ ਨ ਹੋਵੇ।

ਮੈਂ ਸਿਆਣੇ ਪਾਠਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇਸ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਟਪ ਕੁਦ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਖਿਮਾ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ। ਜੋ ਤਫ਼ਸੀਲਵਾਰ ਲਿਖਣ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਇਕ ਏਡੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਭਾਸਦੀ। ਤਦ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦੀ ਵਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਜਨ ਜਾਂ ਸਜਣੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਦੇਹ ਹੋਵੇ ਓਹ ਕਰਤਾ ਨਾਲ ਚਿਠੀ ਪੜ੍ਹ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਭਰਮਣਾ ਕਢਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(੧੩੯)

## ‘ਗਰਭਾ ਧਾਨ’

✱—✱ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਰ  
ਕੀ ਹੈ? ✱—✱ ਇਸ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਥਿਰ ਬਣਾਏ ਰਖਣ  
ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਆਦਮੀ ਅਰ ਤੀਵੀਂ ਦਾ ਪਰਸ ਪਰ ਰਤਿ  
ਕਰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਕਾਨੂੰਨਨ ਜਾਇਜ਼ ਕਰਾਰ ਦਿਤਾ ਹੈ।  
ਸਿਰਫ ਮਨੁਸ਼ ਜਾਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਜੰਤੂ ਪਸ਼ੂ  
ਪੰਛੀ, ਰੁਖ ਬਿਰਛ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪੋ ਆਪਣੀ  
ਨਸਲ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਪਰਸਪਰ ਮਿਲਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ।  
ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਭੂੰਘ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਚੰਦਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।

ਅਸ਼ਰਫੁਲ ਮਖਲੂਕਾਤ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਛੱਡਿ ਕਿਸੇ ਜੂਨੀ  
ਦੇ ਵੀ ਰਤਿਕਰਮ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਗੱਯਦੇ ਤਬੱਦਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ  
ਦੂਜੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਜਿਸਤਰਾਂ ਆਪਣਾ ਵਿਵ  
ਹਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਆਈਆਂ ਸਨ, ਅਜ ਤਕ ਉਸ ਤਰਾਂ ਕਰ  
ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਉਮੇਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ  
ਇਸ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ  
ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹੇਗੀ। ਆਦਮੀ ਇਤਨਾ ਵਡਾ  
ਦਿਮਾਗ ਰਖਦਾ ਹੋਇਆ ਅਰ ਬੁਰੇ ਭਲੇ ਦੇ ਇਮਤਿਆਜ਼,  
ਦੀ ਉਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਨੇਕ ਉਪਦ੍ਰਵ  
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਅਰ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣ  
ਅਥਵਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਕੂਲ ਨਿਬਾ  
ਹਨ ਨਾਲ ਜੋ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਲ ਵਲੀ ਅਰ

(੧੪੦)

ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਸੰਭੋਗ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਰਤਿ ਕਰਮ ਦਾ ਵਡਾ ਅਰ  
ਉਚਾ ਮੰਤਵ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ  
ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਰੀਤੀ, ਸਮੇ,  
ਭਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਅਹਾਰ ਵਿਵਹਾਰ, ਸਥਾਨ ਅਥਵਾ  
ਮਾਨਸਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਉਲਾਦ ਉਪਰ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਅਤੇ  
ਭੁੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਤ ਨੂੰ ਮੁਖਿ ਰਖਦਿਆਂ  
ਹੋਇਆਂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਅਸੂਲ ਕਾਇਮ  
ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ  
ਦੇ ਉਪਾਵ ਕਰਨਾ ਅਥਵਾ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਅਨ ਜਦੋਂ ਸਮ  
ਥਣਾ, ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਅਖਤਿਆਰ ਅੰਦ੍ਰ ਹੈ।

ਸੁਭ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਅਰੰਭ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭਿ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਸਪਰ ਭੁੰਘੇ ਪ੍ਰੇਮ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੀ ਬੜੀ  
ਭਾਰੀ ਅਵਸ਼ਾਂਕਤਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਰਜਸੁਅਲਾ ਹੋ ਚੁਕਣ  
ਦੇ ਬਾਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲਏ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤਨ ਹੀ ਉਸ ਉਪਰ  
ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਗਾਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਖਿ  
ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਯੁਰਵੈਦਕ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਮਾਹਵਾਰੀ  
ਦੇ ਬਾਦ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪੁਰਸ਼  
ਇਸ ਵਕਤ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਹ ਪਾਪੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੁਰਸ਼  
ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ  
ਵੀਹ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਚੇ ਅਰ ਪਵਿਤ੍ਰ  
ਕਰਮ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਨੂੰ ਇਕ ਖੇਡ ਹੀ  
ਸਮਝ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਉਹਨਾਂ

(੧੪੧)

ਦੀ ਪਾਸ਼ਵਿਕ ਵਿਤੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਈ ਇਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ।

ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਿਸ ਦਿਨ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿਨ ਰਾਤਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰਾਤਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਚੌਥੀ, ਛੇਵੀਂ, ਅਠਵੀਂ, ਦਸਵੀਂ, ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ, ਚੌਧਵੀਂ, ਅਤੇ ਸੋਲਵੀਂ, ਰਾਤ੍ਰੀਆਂ ਨ੍ਹੇਨਾ (ਨਰ) ਉਲਾਟ ਦੇ ਗਰਭਾਧਾਨ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਦਸੀਆਂ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਤੰਵੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਜ ਚੌਥੀ ਅਰ ਪੰਜਵੀਂ ਰਾਤ੍ਰੀ ਤਕ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਾਂ ਦੇ ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਛਟੀ ਰਾਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੋ ਪੜਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਧੀ ਰਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਨਾੜੀਆਂ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਖੁਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਰ ਦਸੇ ਸਮ (ਜੁਫਤਿ) ਰਾਤ੍ਰੀਆਂ ਵਿਚ ਪੁਤ੍ਰ ਦਾ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਪੰਜਵੀਂ, ਸਤਵੀਂ ਨੌਮੀਂ, ਗਿਆਰਵੀਂ ਤੇਹਰਵੀਂ ਅਥਵਾ ਪੰਦਰਵੀਂ ਰਾਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਕੰਨਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾੜੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਗਰਭਾਸ਼ੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਗਲੇ ਆਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਾਸਤੇ ਮਾਸਕ ਧਰਮ ਜਮਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਰਵੀਂ, ਤੇਰਵੀਂ, ਪੂਰਨਮਾਸ਼ੀ, ਸੰਕ੍ਰਾਂਤਿ ਅਤੇ ਮਸਿਆ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਰਾਤ੍ਰੀਆਂ

(੧੪੨)

ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਅਨੁਚਿਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸਤਰ ਕਾਰਾਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਲਾਦ ਉਪਰ ਅਹਾਰ, ਵਿਵਹਾਰ, ਪੈਹਰਾਨ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਰ ਖਿਆਲਾਤ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਤਾਈਦ ਯੋਰੋਪੀਅਨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

Forel in his book 'Sexual Questions' published in 1908, says:-

The recent researches of Bazzla seem to prove that the old belief in the bad quality of children conceived during drunkenness is not without foundation. Relying on the Swiss census of 1900, in which there figure nine thousand idiots This author has proved that there are two acute annual maximum periods for the conception of idiots (calculated from nine months before birth) the periods of carnival and vintage; when the people drink most. In the wine growing districts, the maximum conception of idiots in the time of vintage is enormous while it is almost nil at other periods.

ਫੋਰਲ ਆਪਣੀ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕੁਐਸ਼ਚਨ, ਜੋ ੧੯੦੮ ਵਿਚ ਛਪੀ ਸੀ, ਵਿਚ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ:-

ਬਿਜੋਲਾ ਦੀਆਂ ਹਾਲ ਹੀ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਈ ੨ ਉਲਾਦ ਦੇ ਬੁਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਪਰਾਚੀਨ ਵਿਚਾਰ ਬੇ ਬੁਨਿਆਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸੰਮਤਿ ੧੯੦੦ ਦੀ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੀ ਮਨੁਸ਼ ਗਣਨਾ ਨੂੰ ਕਿ ਜਿਸ ਅੰਦਰ ੯੦੦੦ ਪਾਗਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਸ



(੧੪੩)

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਕਰਤਾ ਨੇ ਹਿਸਾਬ ਲਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਾਗਲ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਗਰਭ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਮੌਸਮ ਹਨ (ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਨੌ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਲਾਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ) ਇਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਖੇਲ ਤਮਾਸ਼ੇ ਆਦਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਰ ਦੂਜਾ ਜਦੋਂ ਅੰਗੂਰਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੂਬ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਤੀ ਦੇ ਸਬਬ ਅਧਿਕ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਗਲ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭਾ ਧਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਗਿਨਤੀ ਬਹੁਤ ਅਧਿਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਇਕ ਵੀ ਪਾਗਲ ਬਚੇ ਦਾ ਗਰਭ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਸਥਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਵੱਛ ਅਤੇ ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰਾ ਕਾਫੀ ਸਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਸੂਰਬੀਰਾਂ ਅਥਵਾ ਦਾਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਟਕਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੂਬ ਸੂਰਤੀ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਚਿਤ੍ਰ ਲਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੁਗੰਧੀ ਰਖੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਸ਼ਪ ਆਦਿ ਬਿਸਤ੍ਰੇ ਤੇ ਵਿਛਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੋਹਣੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਅੰਗ ਬਖੂਬੀ ਦਿਸ ਸਕਣ। ਚੋਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਅੰਧੇਰਾ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਤਰਾਂ ਬੁਜ਼ਦਿਲ ਅਤੇ ਕਾਇਰ ਉਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਅਥਵਾ

(੧੪੪)

ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦੋਹਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਨ  
ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਦਰ ਸਾਫ ਚਿਟੇ ਬਸਤ੍ਰ ਹੋਣੇ  
ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਚਿਟਿਆਂ ਬਸਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਵਡਿਆਈ  
ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਪੇਟ ਨਾਂ ਭੁਖਾ ਅਰ ਨਾਂ ਲਾਇਆ ਹੋਇਆ  
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ  
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭੋਗ ਕਦਾਚਿਤ ਰੋਟੀਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਜਾਂ  
ਭੁਖੇ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਮੇਦੇਅਬਵਾ  
ਹਾਜ਼ਮਾ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਦੂਜੇ ਸੰਭੋਗ ਪਿਸ਼ਾਪ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਤ ਹੋਣ ਉਪਰ ਵੀ  
ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੂਤ੍ਰ ਆਸ਼ੇ ਅਰ ਸ਼ੁਊਚਿ ਆਸ਼ੇ  
ਉਪਰ ਦਬਾਵ ਪੈਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਣ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਾਇਲ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਜੇ ਪਿਆਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਜਲ ਪੀਕੇ ਬਟ  
ਮਗਰੋਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨਦਿਹ ਹੈ। ਪਿਆਸ  
ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਬਵਾ ਪੇਟ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ  
ਤੋਂ ਅਜੀਰਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਲਟੇ ਪਲਟੇ ਆਸਨ  
ਕਰਨਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ  
ਚੌਰਾਸੀ ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬੜੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।  
ਪਰੰਤੂ ਇਸਦਾ ਬੁਰਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਉਹੋ ਹੀ ਭੁਗਤਦੇ ਹਨ।  
ਜੇ ਮਨੁਸ਼ ਕੁਦਰਤਿ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ  
ਖੁਦ ਹੀ ਧੋਖਾ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੇ ਪਲਟੇ ਆਸਣ ਅਰ  
ਬਹੁਮੈਥਨ ਦੁਆਰਾ ਅਨੇਕਵਾਰ ਫ਼ਾਸ਼ੀ ਉਤਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਪ  
ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਤੀ, ਪੇਚਸ਼, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਚੋਟ  
ਲਗਣਾਂ ਜਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਇਤ ਆਦਿ ੨

(੧੪੫)

ਕਈ ਰੋਗ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਅਰ ਸ਼ਾਂਤਿ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਦੀ ਉਲਾਦ ਦੀ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇਤਰਾਂ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਤਰੀ ਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜੇਹੜਾ ਚਾਤਰ ਅਰ ਸੋਹਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਦਾ ਚਿਤਰ ਅਖਾਂ ਅਗੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਰਾਤ੍ਰੀ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਪੈਹਰ ਉਚਿਤ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਕਦਾਚਿਤ ਸੰਭੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਈ ਆਦਮੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਹਾਰ ਕਰਕੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਾਸਤੇ ਦੁਖਿਤ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਮਹਾਨ ਨੁਕਸਾਨਦਿਹ ਹੈ। ਫ਼ਾਰਜ਼ ਕੀ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹਾਨ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਕਰਤਵ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਮਚੇਸ਼ਟਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਖ਼ਯਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਛੀ ਜ਼ਮਾਨਾ ਪੰਥਤਰ ਛੀ ਸਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਦੁਸ਼ਟ ਕਾਮ ਪਰਵਿਰਤੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਗਰਭਾਧਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੋਵੇ ਉਹ ਦਿਨ ਦੋਹਾਂ ਹੀ ਸਾਂਝੀਵਾਲਾਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁਕਰਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਸਤਰਾਂ ਉਸ ਦਿਨ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਦੁਗਧਿ ਆਦਿ ਪੀਣਦਾ ਪਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਵਿਚ ਖਰਚ

(੧੪੬)

ਹੋਈ ੨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੋਬਾਰਾ ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰ ਦੰਪਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬਾਜ਼ ਦਫਾ ਆਮ ਲੋਕੀਂ ਅਨਗੈਹਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਤੋਗ ਦੇ ਬਟ ਮਗਰੋਂ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਜਨਣਾਂਦਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਸੁਟਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿਹ ਹੈ। ਗਰਮ - ਨਸਾਂ ਉਪਰ ਠੰਡੇ ਜਲ ਦਾ ਪੈਣਾ ਕਰਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਨਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਫੇਲ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤੋਗ ਸੰਤੋਗ ਕੀ ਹੈ। ਸਫਲ ਸੰਤੋਗ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਨ ਜਿਸ ਮਗਰੋਂ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਦਰਦ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚੇਹਰੇ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮੁਰ ਜਾਹਟ ਅਥਵਾ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ। ਸੰਤੋਗ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਗੁੜੀ ਅਤੇ ਘੂਕ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਦਾ ਆਉਣਾ ਨਿਹਾਇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਸੰਤੋਗ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਖਰਚ ਹੋਈ ੨ ਤਾਕਤ ਬਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖਰਚ ਹੋਈ ੨ ਇਨਰਜੀ ਨੂੰ ਦੋਬਾਰਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਭਿ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦਵਾ ਨੀਂਦ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਰੀ ਸਟੋਪਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣਾ ਆਪ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਅਧਿ ਵਿਚਕਾਰ ਟੁਟਕੇ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਮਗਰੋਂ ਪਾਸੇ ਮਾਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ

(੧੪੭)

ਹਨ। ਅਰ ਇਹ ਪੂਰਨ ਕਾਮ ਸੁਖ ਦਾ ਅਭਾਵ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਉਪਰ ਮਹਾਨ ਦੁਖ ਨਾਜ਼ਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਸਿਰ ਦੁਖਣਾਂ, ਅਖੀਆਂ ਅਗੇ ਅੰਧੇਰਾ ਹੋਣਾਂ। ਤੁਲੀਆਂ ਆਉਣਾ। ਤਬੀਅਤ ਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰੈਹਣਾ ਕਮਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤੁਲੀਆਂ ਦਾ ਜਲਨਾ, ਸਵੇਰੇ ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਮਾਰੇ ੧੦ ਵਜੇ ਤਕ ਮੰਜੇ ਉਪਰ ਹੀ ਲਕ ਰਗੜਨਾ ਇਤ ਆਦਿ ੨ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰਖਣ ਵਾਲੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੁਖ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਤੀਵੀਆਂ ਅਰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਛਾਮਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਵਾਝਿਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹਸਤ ਮਰਦਨਦੇ ਮਜ਼ੇ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨਾਸ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਬਰਤ ਅਰ ਮਰਯਾਦਾ ਯੁਕਤਿ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੋਹਣਾ ਜੋੜਾ ਪੂਰਨ ਸੁਖ ਸਵਾਦ ਭੋਗਦਾ ਹੋਇਆ ਸੌ ਵਰਸ ਦੀ ਆਯੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰ ਦੁਖ ਭੋਗਣ ਦੇ ਥਾਂ ਸਵਰਗ ਰੂਪੀ ਗ੍ਰਿਸਤ ਦੇ ਚਮਨ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਨ ਅਥਵਾ ਸਫਲ ਸੰਭੋਗ ਕਈਆਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਸਤੇ ਹਿਕਮਤ ਦੇ ਅਨੇਕ ਤਜਰਬੇ ਕਾਇਮ ਹਨ।

(੧੪੮)

## “ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਅਰ ਲਾੜੇ ਲਾੜੀ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ”

ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਵਿਚ ਜਿਥੇ ਕਿ ਕੋਰਟ ਸ਼ਿਪ (ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦਾ ਅਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ) ਸੁਵੇਮਵਰ ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਦੋਹਾਂ ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਗੰਢਣਾਂ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੇ ਹਥ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਵਾਰ ਦੇਣ ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਾੜ ਦੇਣ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਫਰਜ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਬਚਿੱਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਖਸ਼ਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਖਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਾਮ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦਾ ਗਯਾਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਲ ਮੁਖ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਲੋਕੀਂ ਸੁਚੇ ਕਾਮ ਜਾਂ ਸੇਨ ਸੈਕਸ Same Sex ਵਿਚਾਰਾਂਦਾ ਗਯਾਨ ਦਿਵਾਣ ਜਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕਿਓਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ? ਭਲਾ ਜੇ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਧਰਮਦੇ ਆਉਣ ਬਾਬਤ ਆਗਾਹ ਕਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਦੇਸ਼ ਹੈ ? ਕੀ ਦਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ ? ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਿਚ ਜੋ ਜੋ ਬਿਲਾਮਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂਤੇ ਪਿਛੇ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾ ਦਿਤੀ, ਗਈ ਹੈ।

ਜੋੜਾ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਜੋ ਅਨਗੈਹਲੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ। ਮੁੰਡਾ ਸੋਹਣਾਂ ਅਰ ਪੈਸੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਰਦਾਰ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਬਕਰਾ ਤੇ ਇਕ ਬੋਤਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਲਾ ਹੀ ਗਟਕਾ ਜਾਂਦਾ

(੧੪੯)

ਹੋਵੇ। ਲੋਕੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੁਸਨ ਅਰ ਮਾਇਆਂ  
ਸਦਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਨਾਲ ਰਹਿਨ ਵਾਲੀ ਵਸਤ  
ਸਿਰਫ ਚਾਲ ਚਲਨ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਰ ਚਾਲ  
ਚਲਨ ਤਿਨ ਚੀਜਾਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਹਨ।

ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੜਕੀ  
ਜਾਂ ਲੜਕੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਪ ਜਾਂ  
ਅਵਗੁਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ ਛੁਪਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸਤਰਾਂ  
ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਸਲ ਇਨਸਾਨੀ ਨੂੰ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ  
ਹੈ। ਫਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਸੁਜਾਕਿ ਜਾਂ ਆਤਿਸ਼ਕ  
ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਕ ਲੜਕੀ ਤਪਦਿਕ ਵਿਚ ਪੀੜਤ ਹੈ।  
ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਛੁਪ ਛੁਪਾਕੇ ਸ਼ਾਦੀ ਕਰ ਦਿਤੀ।  
ਕੀ ਭਲਾ ਕੀਤਾ? ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ, ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਅਰ ਫੇਰ  
ਅਨੇਕ ਜੀਵਾਂ ਨਾਲ ਦਗਾ ਕੀਤਾ। ਬਾਜ਼ ਤੀਵੀਆਂ ਸੋਚ  
ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। “ਭੈਣੇ ਕੁੜੀ ਦੇ ਫੇਰੇ ਦੇ ਦਿਓ, ਆਪੇ  
ਗਭਰੂ ਦੀ ਭਾਗੀ ਤਕੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ” ਕਿਡਾ ਅਨਰਥ ਹੈ।  
ਉਹ ਗਭਰੂ ਦੀ ਭਾਗੀ ਤਕੜੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰੰਤੂ ਗਭਰੂ ਨੂੰ  
ਵੀ ਲੈ ਮਰੇਗੀ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਬਿਲ ਤਾਰਦੇ ੨  
ਦੀ ਟਾਂਡਿ ਗੰਜੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਜਣੋ ਇਹ ਪਰਾਚੀਨ ਵਿਚਾਰ  
ਹੁਣ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸ਼ਾਦੀ  
ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਚਲਨ ਅਰੋਗ ਅਰ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋੜੇ ਦੀ ਹੀ ਕਰਨੀ  
ਉਚਿਤ ਹੈ। ਗੁੜੀਆਂ ਦਾ ਖੇਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਕੈਹਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਬਾਬਰ  
ਵਿਚ ਦੋ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤਰਕਾਰੀ ਖਰੀਦਨ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

(੧੫੦)

ਹਜ਼ਾਰ ੨ ਨੁਕਤਾ ਚੀਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ  
ਇਹ ਮਹਾਨ ਵਡਾ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ  
ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 'ਸਿਰੋ' ਭਾਰ ਹੋਲਾ  
ਹੋਗਿਆ" ਤੋਂ ਛੁਟ ਕੋਈ ਉਚ ਮਹਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ੴ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ੨  
ਮੁੱਢ ਦਾ ਹਥ ਕਿਥੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ੴ

ਇਹ ਗਲ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ  
ਰੋਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿਵਾਹ ਦਾ  
ਚਾਓ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ

ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਤੋਂ ਭਾਵੇਂ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਮਾਰੇ ਕੁਛ  
ਨਾਂ ਕੈਹਣ ਪਰੰਤੂ ਅੰਦ੍ਰੇਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਪਰਸੰਨ ਚਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲੜਕਾ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਲੜਕੀ ਨਾਲੋਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਦੀਰਘ  
ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਰ ਗੰਦੇ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਭੜ-  
ਕੀਲੇ ਕਿੱਸੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਭੇਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ  
ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮਸਤੀ ਸੁਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,  
'ਕਦੇ' ਵਹੁਟੀ ਆਵੇ ਅਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਗੁਬਾਰ ਕੱਢਾਂ'

ਉਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਤੈਰ ਰਿਹਾ  
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਕਿਸੇ ਕਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੀ  
ਨਹੀਂ। ਅਰ ਬੁਰੀਆਂ ਨਸੀਹਤਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਹਨ ਕਰਨ ਦੀ  
ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਭਲੀ ਨਸੀਹਤ ਸੁਣਦਾ  
ਵੀ ਨਹੀਂ। ਉਸਦਾ ਹਥ, ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਪਰ ਪੈਹਲਾਂ  
ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ  
ਪਿਆਰ ਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਅਛਾਈ ਬੁਰਾਈ ਜਾਂ  
ਨੌਕੀ ਬਦੀ ਦੀ ਪੁਛ ਗਿਛ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਯਾਰਾਂ ਨਾਲ  
ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਵਾਦੇ ਨੂੰ ਪੁਰਾ ਕਰਨ ਉਪਰ ਤਤ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



(੧੫੧)

ਕਿ 'ਵੇਖੀ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੋਂ ਨਾ ਘੁਸੀਂ, ਵਹੁਟੀ ਇਕ ਨਾ ਆਖੇ'।

ਨੌਜਵਾਨੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋ' ਵਿਚ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਹਥੋਂ ਨਹੀਂ ਖੋਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਬੇਜਾਣ ਪਿਛਾਣ ਨੇਕ ਤੀਵੀ' ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਵਟਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਹਕ ਹਾਸਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਕਾਨੂੰਨਨ ਵੀ ਜਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਕਾ ਲੱਧੀ ਨਵੀਂ ਬਧੂ ਦੇ ਮਿਲਨ ਦਾ ਪੈਹਲਾ ਅਵਸਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਹਲਾਂ ਤੁਸਾਨੂੰ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਤ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦਾ ਅਸਲੀ ਭਾਵ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀ ਹਜ਼ਾਰ ਦਰਜਾ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜੋ ਬਗ਼ੈਰ ਆਲਿੰਗਨ ਚੁੰਬਨ ਅਰ ਪ੍ਰੇਮ ਕ੍ਰੀੜਾ ਕੀਤੇ ਅਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਨਾਣ ਤੋਂ ਸੰਭੋਗ ਕਾਰਯ ਵਿਚ ਕਦਾਚਿਤ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਮੈਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਰ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਕੋਰਟਸ਼ਿਪ ਦੇ ਤ੍ਰੀਕੇ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਪੁਸ਼ਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ ਇਸ ਲਈ ਖਿਮਾ ਯਾਚਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਦੀ ਫੇਰ ਦੱਸਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਨਮੋ ਨਮੋ ਨਮੋ ਨਮੋ ਨਮੋ ਨਮੋ ਮਨੀ ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ  
ਸ਼੍ਰੀ ਪੈਰਲਾ ਮਿਲਾਪਤੋਂ ਕਿ ਕਿਓਂ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਨਰਮ ਫੁੱਲਾਂ  
ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ ਅਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਕੋਮਲ ਪੰਖੜੀਆਂ  
ਵਤਿ ਹਨ, ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਅਰ ਸਾਵਧਾਨੀ



(੧੫੪)

ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤਾਂਤੇ ਸਿਆਣੇ ਅਰ ਦਾਨਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਰ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਰ ਇਹਤਦਾਲ ਅਰ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਹਥੋਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਿਆਦ ਮੁਕਰਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਵਥੇ ਵਖਰੀਆਂ ਹਵਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ।

"In the first place, it is impossible to set hard and fast rules to be observed by every married couple. The age, the mental and physical constitution, degree of stimulation and many other factors must be considered. Sages and law makers from the dawn of humanity have insisted on the necessity of proper interval between the act of sexual communion. Mohamud prescribed eight days, Zoraster ten days. Moses forbade intercourse during the menstrual period and for a week following the cessation of the flow. In more modern times, Martin Luther, whose influence on the institution of modern marriages has been enormous prescribed intercourse twice a week..

#### Happiness in Marriage

ਅਰਥਾਤ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਤਿ ਕਰਮ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪਕਾ ਨਿਯਮ ਤਾਂ ਬਧਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਯੂਰ੍ਵਿਦਿਆਗੀ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀਰਕ ਬਨਾਵਟ ਅਰ ਤਾਕਤ ਅਥਵਾ ਉਤੰਜਨਾ ਅਰ ਕਈ ਇਤ੍ਰ ਹੋਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂਨ ਦਾਨਾਂ ਨੇ ਸਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦ ਤੋਂ

(੧੫੫)

ਹੀ ਦੋਹਾਂ ਵਕਤਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਰਖਣ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਠਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੋਣਾ ਉਚਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਜਰਤੁਸ਼ਤ ਜੀ ਨੇ ਦਿਨ ਮੁਕਰਰ ਕਰਦੇ ਹਨ \* ਸੋਲਨ ਅਰ ਸੁਕਰਾਤ ਦਸ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਥ ਰਖਣਾ ਉਚਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਮੁਸਾ ਪੈਗੰਬਰ ਰਜਸੂਲਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਰਜ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫਤਾ ਪਿਛੋਂ ਡੁਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਅਨਉਚਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ । ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ‡ ਮਾਰਟਨ ਲੂਥਰ ਜੋ ਕਿ ਮਸਲਾ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਇਸਲਾਹ ਕਾਰ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ । ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ।

ਵੈਦਿਕੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗ੍ਰੰਥ ਸ਼ੁਸ਼ਰਤਿ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਯਥਾ ਸ਼ਕਿਤ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦਾ ਤਿਆਗਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਜੇ ਕਿਤੇ ਜਜ਼ਬਾ ਨਫਸ ਰਾਲਬ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਤਿਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਅਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ ਪਸ਼ਚਾਤ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਹੈ ।

ਮੰਟਗੋਜ਼ਾ ਦੀ ਰਾਇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਮਰ ਦਾ ਲਿਹਾਜ਼ ਰਖਦੇ ਹੋਏ ੨੦ ਤੋਂ ੩੦ ਸਾਲ ਦੀ ਆਯੂ ਅੰਦਰ ਇਕ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿਨ ਵੇਰਾਂ ਅਰ ੩੦ ਤੋਂ ੪੫ ਸਾਲ ਦੀ

---

\* ਸੋਲਨ ਯੂਨਾਨ ਦਾ ਥਾਵਾਂ ਤਾਰਾ ਬਾਨੂਨ ਕਰਤਾ ਸੀ ਇਹ ਹਜ਼ਰਤ ਯਸੂ ਤੋਂ ੬੪੦ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ ।

‡ ਇਹ ਜਰਮਨ ਦਾ ਥਾਵਾਂ ਬਡਾ ਪ੍ਰਾਟੇਸਟੈਂਟ ਗੋਵਾਰਮਰ ਸੀ । ੧੪੮੪ ਤੋਂ ੧੫੪੬ ਤਕ

(੧੫੬)

ਆਯੂ ਅੰਦਰ ਕੇਵਲ ਦੋ ਦਫਾ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਜਗਤਿ ਪ੍ਰਸਿਧ ਮਹਾਂ ਮੁਨੀ, ਨਿਆਇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਸੁਕਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਛਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੰਭੋਗ ਕਿਨੇ ਦਿਨਾਂ ਪਿਛੋਂ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਸੁਕਰਾਤ:— ਉਮਰ ਪ੍ਰਯੰਤ ਇਕ ਵੇਰਾਂ।

ਸਾਇਲ:— ਜੇ ਫੇਰ ਸਬਰ ਨਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:— ਸਾਲ ਭਰ ਵਿਚ ਇਕ ਵੇਰਾਂ।

ਸਾਇਲ:— ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤਿ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:— ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵੇਰਾਂ।

ਸਾਇਲ:— ਜੇ ਫਿਰ ਨਫਸ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:— ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਦੋ ਵੇਰਾਂ ਭਰ ਮੌਤ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ?

ਸਾਇਲ:— ਜੇ ਫਿਰ ਵੀ ਸਬਰ ਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ?

ਸੁਕਰਾਤ:— ਭਲਾ ਜੇ ਇਥੇ ਵੀ ਬਸ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨੁਸ਼ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਢਨ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰਹਾਨੇ ਰਖ ਲਵੇ ਅਰ ਜਿਸਤਰਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਆਵੇ ਕਰੀ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂ ਜੋ ਬਹੁਮੈਥਨ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਟਾਇਮ ਦਾ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਕਦੋਂ ਉਸਦਾ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਜਿਤਨਾ ਵੀਰਯ ਨਾਸ ਅਧਿਕ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ ਉਨੀ ਹੀ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਦੁਰਬਲਤਾ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ

(੧੫੭)

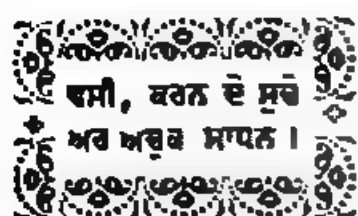
ਨਿਸ਼ਚਯ ਹੈ । ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਲੰਬੀ ਬੈਹਸ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਤੀਰਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਰ ਦੋ ਦੋ ਤਿਨ ੨ ਵੇਰਾਂ ਅਜ ਕਲ ਦੇ ਅਪਟੂ ਡੇਟ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਅਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਗਾਇ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ।

ਤਾਂਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੰਦ ਰੁਸਤੀ ਅਰ ਮਾਇਕ ਹਾਲਤ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਰਖਦੇ ਹੋਇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਮੈਥਨ (Excessive Indulgence) ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਏ ੨ ਰੋਗ ਵਡੇ ੨ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਰ ਵੈਦਰਾਜਾਂ ਦੇ ਵਸ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਪਿਛਾ ਛੁਟਦਾ ਹੈ ।

ਨੌਜਵਾਨ ਅਰ ਨਵਵਿਵਾਹਤ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬ੍ਰਹਮ ਚਰਯ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਬਟ ਪਟ ਉਲਾਦ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ ਅਰ ਮੌਜ ਮੇਲਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਲਾਦ ਦੀ ਜੁਮੇ ਵਾਰੀ ਬਟ ਪਟ ਸਿਰ ਤੇ ਪੈ ਜਾਣ ਉਪਰ ਆਨੰਦ ਮਯ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

ਅਗੇ ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਦੇ ਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ “ਸੁਹਾਗ ਰਾਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਥਮ ਰਾਤ” ਅਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮਤੀਹ ਕਰਨ ਦੇ ਸਚੇ ਪਾਕ ਸਾਧਨ ਦਸਕੇ ਮਜ਼ਮੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ।

(੧੫੮)



ਮੇਂਕਾ ਪਾਕੇ (ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੇ  
ਵਸੀ, ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਚੇ  
ਅਰ ਅਰੁਕ ਸਾਧਨ। ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਹੋਣ) ਪੁਰਸ਼  
ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਅਲਿੰਗਨ ਕਰੇ ਅਰ  
ਪਿਛਾਂ ਹਟ ਜਾਵੇ। ਇਸਤਰਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ  
ਵਿਚੋਂ ਦੀ “ਪ੍ਰੇਮ ਦਾਮਨ” ਦੌੜ ਜਾਏਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ  
ਅੰਦਰ ਇਕ ਨਵੀਂ ਲੈਹਰ ਉਠਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੈਹਲਾਂ  
੨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਹਿੱਯਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਰ ਤਕ ਅਲਿੰਗਨ  
ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਤੀਵੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਯਾ  
(Modesty) ਇਕ ਵਡਾ ਗੁਣ ਹੈ।

ਜਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਅਲਿੰਗਨ ਆਦਿ ਸਹਨ ਕਰਨ ਲਗ  
ਪਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਧਿ  
ਪਦਾਰਥ ਪਕੜ ਕੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ  
ਬੇਨਤੀ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਨਾਂ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੋਗੰਧਿ  
ਕਢਾਵੇਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਲਉਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ  
ਦੀ ਸਹੁੰ ਪਾਵਾਂਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਸੋਗੰਧਿ ਹੈ  
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਾਂ ਲਉਗੇ ਤਾਂ” ਜਿਸਤਰਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਮਿੰਨਤ,  
ਪਿਆਰ, ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਨਾਲ ਮਨਾਵੇ। ਅਗਰ ਫੇਰ ਵੀ ਨਾਂ  
ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪੈਰੀਂ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਪਤਨੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ  
ਹਯਾ ਵਾਲੀ ਕਿਓਂ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਪਏ  
ਦੇਖਕੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਘਲੇਗੀ ਅਰ ਹੱਸਦੀ ੨ ਪਾਨ ਆਦਿ ਲੈ  
ਲਏਗੀ ਅਰ ਅਲਿੰਗਨ ਕਰੇਗੀ।

ਪਾਨ ਦੇਂਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬਿਨੇ ਕਰੇ।  
ਉਸਦੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਠਾਂ ਦਾ ਮਧੁਰ ਰਸ ਪਾਨ ਕਰੇ। ਉਸ

(੧੫੯)

ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਵਾਰਤਾ ਲਾਪ ਕਰੇ। ਪ੍ਰੇਮ ਸੰਬੰਧੀ ਕਹਾਨੀਆਂ  
ਕਹੋ। ਜੇ ਪਤਨੀ ਉਤਰ ਨਾਂ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕਰੋਧ ਨ ਕਰੇ।  
ਪਹਿਲਾਂ ੨ ਪਤਨੀ ਲਜਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਬੇੜੀਆਂ  
ਅਥਵਾ ਹੋਲੀ ੨ ਅਰ ਠੈਹਰੇ ਗਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜ-  
ਵਾਨ ਕੁਰਖਤ ਹੋਕੇ ਮੁਕੀ ਸੋਟੇ ਤਕ ਪੁਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ  
ਯਥਾਰਥ ਨਹੀਂ।


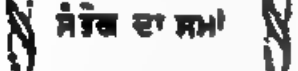

ਆਚਾਰਯ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸੇਤਰਾਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵੀ  
ਪਤੀ ਦੇਵ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਤਤ ਪਰ ਰਹੇ। ਪਤੀ ਨੂੰ  
ਪਿਆਰ ਦਰਸਾਣ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਦੇ ਬਗੈਰ ਕਹੇ ਚੁਪ ਚਾਪ  
ਪਾਨ, ਇਲਾਇਚੀ, ਸੁਪਾਰੀ ਆਦਿ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਅਰ  
ਚੰਦਨ ਅਰ ਪੁਸ਼ਪਿ ਆਦਿ ਸੁਗੰਧ ਫੈਲਾਣ ਵਾਲੀਆਂ  
ਵਸਤੂ ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੀ ਫੇਜ਼ਾ ਕੋਲ ਰਖ ਦੇਵੇ।

ਇਸਤਰਾਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਦੇਰ ਤਕ  
ਬਿਠਾਏ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ  
ਲਗਾਵੇ। ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਉਪਰ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰਿਆ ਕੋਮਲ ਹਥ  
ਫੇਰੇ। ਅਰ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਜਿੰਨਾਂ ੨ ਅੰਗਾਂ ਵਲ ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ  
ਮਧਿ ਭਰੀਆਂ ਅਖਾਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਉਹਨਾਂ ੨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ  
ਚੰਗੀਤਰਾਂ ਮਸਲੇ ਅਰ ਪਪੋਲੇ। ਜੇ ਪਤਨੀ ਹਿਯਾ ਕਰਕੇ  
ਪਿਛਾਂ ਸਰਕੇ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ  
ਇਸਤਰਾਂ ਕਰੋ ਮੈਂ ਕਦੀ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਾਂਗਾ। ਹੋਲੀ ੨  
ਪਿਆਰ ਵਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਹਥ ਪੁੰਨੀ ਤਕ ਲੈ ਜਾਵੇ ਅਰ  
ਇਸੇਤਰਾਂ ਪਿਆਰ ਅਰ ਬਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਦਾ  
ਹੋਇਆ ਅਗਾਂ ਵਧਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੇ।



(੧੬੦)

ਪਤਨੀ ਰੋਕੇ ਤਾਂ ਕਹੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ ?  
“ਕੀ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ?” ਅਰ ਹਥ ਪਿਛਾਂ  
ਖਿਚ ਲਵੇ। ਜਦ ਇਸਤਰੀ ਇਤਨਾ ਪਿਆਰ ਸਹਿ ਜਾਵੇ  
ਅਰ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਚਿਤ ਰਤਿ ਕਰਮ ਦੀ ਆਗਿਆ  
ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਜੀ  
ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਅਰ ਸੰਭੋਗ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨ  
ਦੀ ਪਰਸੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

 ਪ੍ਰਤੋਕ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ  
 ਸੰਭੋਗ ਦਾ ਸਮਾ ਦੀ ਕਾਮ ਇਛਿਆ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ  
 ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ  
ਹੈ।

ਇਸਤਰੀ ਜਦ ਉਸ ਅੰਦਰ ਕਾਮ ਜੁਆਲਾ ਪ੍ਰਜੁਲਤ  
ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਅਨਬੁਲਾਏ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ ਵਾਰਤਾ  
ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੋਹਰਵਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੀ  
ਵਡਿਆਈ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਸ ਨਾਲ ਅਲਿੰਗਨ ਕਰਦੀ  
ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨੂੰ ਅਕਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਹਿਤ  
ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅੰਗ ਨੂੰ ਇਸ ਪਰਕਾਰ  
ਨੰਗਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਅਕਸਮਾਤਿ  
ਹੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸਤਰੀ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਰੁਵਤਾ  
ਦੇ ਕਾਰਣ ਉਭਰਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੀਵੀਆਂ  
ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਕ ਅਨੋਖੀ ਫੁਰਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਥੋਪਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ  
ਨੇਤ੍ਰ ਭਲੁਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਕ

(੧੬੧)

ਉਤਸਾਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ੀਰ ਕੰਬਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਲਵਲੱਲੀਆਂ ਗਲਾਂ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਆਪਣੀ ਸੁਧ ਬੁਧ ਵਿਸਾਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਪਤ ਇੰਦ੍ਰੇਯਵਤਾ ਦੇ ਕਾਰਣ ਨਿਘੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਫੜਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜੰਘਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਰਵ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਚਾਹਵਾਨ ਹੈ ਅਰ ਆਪਣੀ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਲੋੜਵੰਦ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਉਤਪਨ ਕੀਤਾ ਹੋਯਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲਈ ਸੁਖ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਤ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਾਹਲੀ ਅਰ ਬੇਸਮਝੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਵਾਹ ਦਾ ਸਚਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਦੇ ਪ੍ਰਤਾਪ ਨਾਲ ਹੀ ਆਦਮੀ ਉਚ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨਾਸ ਕਰ ਛਡਿਆ ਹੈ ਉਹ ਮੁਨੀ ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਦੀ ਰਾਇਦਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਪਾਲਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਤਾਂਤੇ ਵਾਤਸਾਇਨ ਜੀ ਅੰਤ ਵਿਚ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨਵੀਂ ਵਿਵਾਹੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਚਿਤ ਦੀਆਂ ਕਾਮ-

(੧੬੨)

ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕੇ ਜੇਹੜਾ ਪਤੀ ਮਰਯਾਦਾ ਯੁਕਤਿ ਪ੍ਰੇਮ ਪੰਥ  
ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਚੋਲੀ ਸਮਾਨ  
ਹੋਕੇ ਉਮਰ ਬਤਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਨਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਅਧੀਨ ਹੋਕੇ  
ਅਰ ਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਵਿਗਾੜ ਕੇ ਹੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵਸ ਕੀਤਾ  
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਪ੍ਰੀਤੀ ਕਰਨਾ, ਉਸਦਾ ਮਾਨ  
ਕਰਨਾ ਤਥਾ ਨਵੀਂ ਵਿਵਾਹੀ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ  
ਉਤਪਨ ਕਰਨਾ, ਇਹਨਾਂ ਤਿਨਾਂ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲਾ  
ਪੁਰਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਸਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪਾਤ੍ਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਰ  
ਸੁਪਤੀ ਕਹਾਣ ਦਾ ਹਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(੧੬੩)

## “ਸੁਪਤੀ ਅਰ ਸੁਪਤਨੀ ਬਣਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ”

ਪਤਾ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਦੀਵ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਲਿੰਗਨ ਚੁੰਬਨ ਕਰਦਾ ਰਹੇ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਬੁਢੀ ਹੋਣ ਪ੍ਰਯੋਤ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸਿੱਕ ਰਖਦੀ ਹੈ।

ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਦੀਵ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਸਚਾ ਪਿਆਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਇਸਤ੍ਰੀ ਉਪਰ ਪਤੀ ਦਾ ਦੂਸ਼ਣ ਜ਼ਾਹਰ ਹੋਣਾ ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਫਟਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬਦਚਲਨ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਚਲਨ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਸਚਾ ਅਤੇ ਸੁਚਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਲ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਅਰ ਨਾਹੀ ਪ੍ਰਾਈ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਬੇਹੂਦਾ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਹੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸੁਣਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦਾ ਸੁਭਿ ਚਲਨ ਪਤੀ ਦੇ ਹਥ ਹੈ। ਇਸ ਉਪ੍ਰ ਇਕ ਕਹਾਨੀ ਯਾਦ ਆ ਗਈ ਹੈ ਸੋ ਨਸੀਹਤ ਆਮੋਜ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਗੋਚਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

. ਇਕ ਦਫ਼ਾ ਇਕ ਨੌਕ ਅਰ ਸੁਭਿ ਚਲਣ ਬ੍ਰਾਮਣ ਵਾਸਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਆਪਣੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਕਲੇ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਪ੍ਰਦੇਸ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਈਸ਼ਵਰ ਨੇਤਿ, ਉਸਦਾ

(੧੬੪)

ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾ ਬਣਿਆ ਅਰ ਉਸਨੂੰ ਥਾਂ ਕੁਥਾਂ ਧਕੇ  
ਖਾਣੇ ਪਏ।

ਕੋਈ ਖਾਸ ਜਗਾਹ ਜਾਂ ਟਿਕਾਣਾ ਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ  
ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਠੀ ਪੜ੍ਹ ਵੀ ਨਾ ਭੇਜ ਸਕਿਆ।

ਸਾਲ ਦੇ ਸਾਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਕੇ ਅਰ ਗ਼ੁੰਬੀ ਤੋਂ  
ਅਤਿ ਦਖਯਿਤ ਹੋਕੇ ਇਸਨੂੰ ਨੇ ਬਜ਼ਾਰ ਭਿਖ ਮੰਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ  
ਕਰ ਦਿਤਾ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ  
ਪੇਟ ਨੂੰ ਬੁਲਕਾ ਨਾ ਦੇ ਸਕੀ। ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਅਰ ਦੁਖਿ  
ਯਤ ਹੋਈ।

ਇਕ ਦਿਨ ਉਸਨੇ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਪਤੀ ਦੇ  
ਵਾਪਸ ਆਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮੈਦ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਰ  
ਮੈਂ ਕਦ ਤਕ ਆਪਣੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਲੂਹਾਂਗੀ ?  
ਹੋਵੇ ਨਾਂ ਤਾਂ ਵੈਸ਼ਿਆ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ  
ਲਵਾਂ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਦਿੜ੍ਹ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸ਼ਿੰਗਾਰ  
ਕਰਕੇ ਅਰ ਅਤੂਸ਼ਨ ਆਦਿ ਪਹਿਨ ਕੇ ਵੈਸ਼ਿਆ ਵਾਲੇ  
ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਖਲੋਤੀ। ਸਵੇਰੇ ਜਾਵੇ ਅਰ ਰਾਤ ਨੂੰ  
ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਕਾਫੀ  
ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ ਪਰੰਤੂ ਉਸਦੇ ਮੰਦ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ  
ਕਿਸੇ ਵੈਸ਼ਿਆ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤਕ ਆਉਣ ਦਾ ਹੀਯਾ  
ਨਾਂ ਕੀਤਾ।

ਇਸੇ ਅਸਨਾ ਵਿਚ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਵੀ ਆ ਗਿਆ  
ਪਤਨੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹਡ ਬੀਤੀ ਅਲਫ ਤੋਂ ਯੇ ਤਕ ਕੰਹਿ  
ਸੁਟਾਈ। ਪਤੀ ਜ਼ਾਰ ਜ਼ਾਰ ਰੋਇਆ ਅਰ ਕਹਿਣ ਲਗਾ

(੧੬੫)

“ਹੇ ਪਿਆਰੀ ਜਦ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਪਰਾਈ ਧੀ ਭੈਣ ਵਲ  
ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ  
ਹਸਤੀ ਤੇਰੇ ਵਲ ਭੈੜੀ ਨਜ਼ਰ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਵੇਖ ਸਕਦੀ।

ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਯਥਾ ਸ਼ਕਤ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਮਹਾਂ  
ਵਾਕਾਂ ਉਪਰ ਚਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।  
ਨਿਜ ਨਾਰੀ ਕੋ ਸੰਗ ਨੇਹ ਤੁਮ ਨੀਤ ਬਢਾਈ ਓ।  
(ਪ੍ਰੰਤੂ) ਪਰ ਨਾਰੀ ਕੀ ਛੇਜ ਭੂਲ ਸੁਪਨੇ ਨਹਿ ਜਾਈ ਓ।

ਤਾਂਤੇ ਇਸ ਉਚੇ ਅਰ ਸੁਚੇ ਆਦ੍ਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਦੇ ਨਜ਼ਰ  
ਰਖਣ ਵਿਚ ਦੰਮਪਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸੁਚਾ ਸੁਖ ਭਰਿਆ  
ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਪਤੀ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ  
ਪਤਨੀ ਸਦੀਵ ਜਵਾਨ ਹੀ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਪਾਠਕ ਇਸ  
ਗਲ ਉਪਰ ਹੰਸੀ ਉਡਾਨਗੇ। ਭਲਾ ਇਹ ਕਿਸਤਰਾਂ  
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬੁਢਾਪਾ ਵੀ ਕਦੀ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ?  
ਕੁਦਰਤ ਉਪਰ ਛਾਪਾ ਕਿਸਤਰਾਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ  
ਹੈ? ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ  
ਪਰੰਤੂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸਚੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ  
ਅਜ ਕਲ ਜਵਾਨ ਬੁਢੇ ਹੋਣ ਦੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ  
ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਸ ਬੁਢਾਪੇ ਤੋਂ ਹੈ। ਕਵਾ-  
ਨੀਨ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮੁਤਾਲਿਆ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਦੀਵ  
ਖੁਸ਼ੀ ਖੁੱਰਮੀ, ਅਨੰਦ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੇਲ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਅਰ  
ਚਿੰਤਾ ਰਮ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਣ ਤੋਂ ਬੁਢਾਪਾ ਡਰਦਾ  
ਮਾਰਿਆ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਛਟਕਦਾ। ਇਹ ਗੁਣ ਕਾਇਮ

(੧੬੬)

ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜੁੜਵਾਂ ਹਿਸਾ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਕੋਮਲ ਦਿਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸੁਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਇਮ ਰਖੋ। ਉਸਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਤੇਰੇ ਬਾਬੇ ਦੁਨੀਆਂ ਅੰਧੇਰਾ ਹੈ। ਮਹਾਰਾਜ ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹੋ ਸੁਆਮੀ ਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚੈਂਚਲ ਅਰ ਮਨ ਮੋਹਣੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਓਂ ਲਭਾਏਮਾਨ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ?'' ਆਪ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੋ ਸਜਨ ਜਨੇ' ਮੈਨੂੰ ਲੋਈ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸਭ ਨਰ ਨਾਰੀ ਆਦਮੀ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਮੇਰੇ ਵਰਗਾ ਆਦਮੀ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੀ ਆਕ੍ਰਿਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਵਾਹ। ਵਾਹ!! ਕਿਡਾ ਸੁਚਾ ਤੇ ਉਚਾ ਖਿਆਲ। ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਇਹ ਹੈ ਸਚਾ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪੰਥ। ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਦਿਲ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਕੋਮਲ ਫੁਲ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮ ਪੰਖੜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਕੂਲਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਖਾਰ ਦੇ ਡੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਖਤਿਆਰ ਹੈ। ਅਰ ਇਹ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਰਾਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਆਦ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਚੁਕੀ ਹੈ। ਅਰ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤ ਤਕ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਿਭਾਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਅਗੇ ਉਸਦੀ ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਉਸ ਅੰਦਰ ਭਰਨਾ ਚਾਹੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਰਟਿਸਟ ਦੇ ਨਰਮ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਜਟ ਦੀ ਡਾਂਗ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨ

(੧੬੭)

ਲਵੇ। ਪਤਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਕਾਰੀਆਂ ਨਿਕਾਰੀਆਂ ਅਰ ਛੋਟੀਆਂ  
ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੇ ਹਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਕੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਨਾ  
ਕਰੇ। ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅਰ ਬੇਮਲੂਮ ਬਰੀਟਾਂ ਇਕ ਦਿਨ  
ਵਡੇ ਵਡੇ ਘਾਵ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਪਿਆਰ  
ਵਡੀਆਂ ਵਡੀਆਂ ਪਹਾੜ ਗੁੰਬਲਾਂ ਛਿੰਨ ਮਾਤ੍ਰ ਵਿਚ ਹਲ  
ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੁਹਾਦ ਨੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬਬਕੇ ਹੀ  
ਪਹਾੜ ਪਾੜ ਛਡਿਆ ਸੀ।

ਬਾਜ਼ ਨੌਜਵਾਨ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ, ਅਪਣੇ ਫੈਸ਼ਨ ਨੂੰ  
ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਹਿਤ ਬਹੁਤ ਕਤਰਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕੀ 'ਵਹੁਟੀ  
ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਕਹਿਣਗੇ' ਇਹ ਡਰ ਓਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਤਾਂਦਾ  
ਹੈ। ਭਲਾ ਜੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਿਓਂ ਕਰੇ ?  
ਕੀ ਉਸਨੂੰ ਲੋਕੀ "ਗਭਰੂ ਦੀ ਗੁਲਾਮ" ਨਾ ਕੈਹਣ  
ਗੇ ? ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ  
ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਰਖਦੀ ? ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਰ  
ਵਿਗਾੜ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਘਰ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ  
ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੌਕਰ ਚਾਕਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕੰਮ  
ਕਰਾਣ ਦੀ ਸਮਝਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ  
ਅਸਮਝ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਬੋਝ  
ਕੋਮਲ ਅੰਗ ਤੇ ਸੁਟ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਡਿਆਈ ਨਹੀਂ।  
ਉਹ ਕਦ ਤਕ ਸਹਿਨ ਕਰੇਗੀ। ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ  
ਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਤੂਤ ਦਾ ਫਲ ਡਾਕਟਰਾਂ  
ਦੇ ਬਿਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਣਾ ਪਏਗਾ।

ਮਿਸੱਜ ਮਾਰਗੇਟ ਸੈਂਗਰ ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਰੀਫਾਰ



ਮਰ ਆਪਣੀ Happiness in Marriage ਨਾਮੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿਖਦੀ ਹੈ।

Certainly there is no loss in manliness or dignity in sharing the heavier and the most disagreeable house hold tasks. In my estimation The mutual acceptance of house-hold duties by the husband as well as wife does more than any other single thing towards the creation of that Splendid comradeship and companionship which are the solidest foundations of permanent homes and happy marriages. In this respect, I believe American husband is the finest in the world, particularly in the younger generation of men. Companionship has been attained without any loss of bravery.

ਅਰਥਾਤਿ “ਸਮੁੱਚੇ ਘਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਅਰ ਘਿਰਨਾ ਪੂਰਵਕ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਇਜ਼ਤ ਅਤੇ ਆਦਮੀਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ। ਮੇਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਅੰਦਰ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਾੜੇ ਲਾੜੀ ਦਾ ਸਾਂਝਾ ਹਿਸਾ ਲੈਣਾ ਹੋਰਨਾਂ ਸਭਿ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਿ ਉਸ ਆਦਮ ਪ੍ਰਸਪਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੁਹਬਤ ਜੋ ਕਿ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼੍ਰਮ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਮਹਿਲ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਥਰ ਹਨ, ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਡਾ ਹਿਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਅਮ੍ਰੀਕਨ ਪਤੀ ਨਿਸਬਤਨ ਸਭਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਆਇੰਦਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਨਸਲ ਹੋਰਵੀ ਚੰਗੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੁਹਬਤ ਬਹਾਦਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਜ਼ੋਰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਯਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(੧੬੯)

ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਨੇਚਰ ਵਿਚ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਦਸਾਣਾ ਅਰ ਸ਼ੰਗਾਰ ਕਰਨਾ ਭਰਿਆ ਹੋਯਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਹਨ, ਗਾਹੇ ਬਗਾਹੇ ਅਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸ਼ੰਗਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਖ਼ੂਦਨ ਦੀ ਅਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿਆ ਕਰੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸਮਝਾ ਦੇਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਮਾਮੂਲੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਵੀ ਬੁਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੁਸੇ ਬਿਨਾ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮੁਲ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਦੀਵ ਇਹ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਵਸਰ ਦੀਆਂ ਬਿਜ਼ਕਾਂ ਸਹਿ ੨ ਕੋ ਅਰ ਖੁਨ ਪਾਣੀ ਇਕ ਕਰਕੇ ਕਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਧਨ ਕੰਘੀ ਪਟੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹੀ ਨਾ ਵਗ ਜਾਵੇ। ਪੈਸਾ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਰ ਅੰਮ ਕਲ ਬੇਦੁਜ਼ਗਾਰੀ ਨੇ ਜੋ ਹਾਲਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਗੁਬੀ ਛਿਪੀ ਨਹੀਂ। ਵੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਰ ਲੰਮੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

ਪਤੀ ਦੇ ਸੁਚੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦੀ ਸ਼੍ਰੀਰਕ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤਨੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਖੂਬਸੂਰਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਸ ਮੁਖ ਖੁਸ਼ ਖੁਲੱਕ ਅਤੇ ਸਾਬਰ ਪਤਨੀ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਚੰਗ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੀਉਂਦਾ ਜਾਗਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਇਕ ਪੀਲੀ ਗੰਮ ਅਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਰੀ ਹੋਈ ਅਭਾਗੀ ਅਤੇ ਈਰਸ਼ਾਲੂ ਪਤਨੀ ਸੋਨੇ ਵਿਚ ਮੜੀ ਅਰ ਬਹੁ ਮੁਲੇ ਅਥਵਾ ਅਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਕੀਮਤੀ ਬਸਤ੍ਰ ਪਾਏ ਹੋਈ ਅਪਣੇ

(੧੭੦)

ਦੁਰਗੁਣ ਪਤੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਬਹੁਮੁਲੇ ਬਸਤ੍ਰ ਅਭੂਸ਼ਨ ਉਸਦੇ ਅਮੀਰੀ ਦੀ ਡੋਂਡੀ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਪਿਟਾ ਦੇਣਗੇ ਪਰੰਤੂ ਪਤਨੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਸੋਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਵਡੀ ਜੁਮੇਵਾਰੀ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਹਥ ਵਿਚ ਹੈ। ਲੋੜ ਵੇਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਅਰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਕਰਾਨ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਮਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ-ਹਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ੨ ਹੀ-ਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਢਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅੱਵਲ ਤਾਂ ਗਾਲ ਮੰਦਾ ਅਰ ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਬੋਲ ਚਾਲ ਹੋ ਹੀ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਗਾਲੀ ਜਾਂ ਬੁਰਾਈ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਧਿਕ ਦੁਖਦਾਈ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕਈ ਪੁਰਸ਼ ਬਿਉਪਾਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧੰਧੇ ਵਿਚ ਅਤਿ ਖਚਿਤ ਹੋਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਬਿਲਕੁਲ ਭੁਲਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਤੀਰਾ ਅਨ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰਨਾ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਹਥ ਧੋਣਾ ਹੈ। ਲੰਮੀ ਤਸ਼ੀਹ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਉਸਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜਵੰਦ ਹੈ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਅਸਮਥ ਦੇਖਕੇ ਸਮਰਥ ਢੂੰਡੇਗੀ। ਸ਼ੈਹਰਾਂ ਦੇ

(੧੭੧)

ਵਡੇ ਵਡੇ ਸੇਠ ਅਰ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ ਇਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤ੍ਰਾਂ ਜਾਣੂਹਨ ।

ਆਮ ਪਿਆਰ, ਮੁਹਬਤ ਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ, ਚੁੰਬਨ ਅਲਿੰਗਨ ਆਦਿ ਦਾ ਇੰਜਾਮ ਸੰਭੋਗ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ । ਇਸਤ੍ਰਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਨੀ ਘਿਰਨਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਤੀ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਸਾ ਮਖੌਲ ਕਰਨੋਂ ਵੀ ਵਾਂਝਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਹੰਸੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਠਠਾ ਮਖੌਲ, ਪ੍ਰੇਮ ਕੋਲ ਅਰ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਸੁਭ ਗੁਣ ਦੁਖ ਦਰਦ ਅਥਵਾ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਦੇ ਹਨ ।

ਪਤਨੀ ਲਈ  
ਜ਼ਿਖਿਆ

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਰਖੇ ਅਰ ਪਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਦੀਵ ਤਤਪਰ ਰਹੇ । ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਅਨੇਕ ਹੀ ਐਸੇ ਕਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦਖਲ ਇੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀ ਚੰਦਾਂ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਸਿਰਫ ਮਨੁਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਤਅਲੁਕ ਰਖਦੇ ਹਨ । ਹਰ ਇਕ ਗਲ ਦੀ ਪੁਛ ਗਿਛ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਗੋਡਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣਾ ਅਛਾ ਹੈ, ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਨੇਕ ਨਤੀਜਾ ਹੀ ਨਿਕਲ ਆਵੇ ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੁਟੰਬ ਅਰ ਪਸ਼ੂਆਂ ਆਦਿ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਨ ਸੋਚ ਸਮਝਕੇ ਅਰ ਪਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ ।

(੧੭੨)

ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਭਰਾਵਾਂ, ਭੈਣਾਂ ਅਰ ਇਸ਼ਟਮਿਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਜਣ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਜਤ ਕਰਨਾ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮਾਨ ਵਡਿਆਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੈ। ਸੌਹਰੇ ਘਰ ਦੀ ਇਜਤ ਪਤਨੀ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਪੋਕੇ ਘਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਇਜਤ ਹੈ। ਸੌਹਰੇ ਘਰ ਜਾਕੇ ਹੀ ਦਾਨਸ਼ਮੰਦੀ ਅਰ ਕੰਮ ਅਕਲੀ ਦੀ ਪਰਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਤਨੀ ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਰ ਸੁਥਰਾ ਰਖੇ। ਸਫ਼ਾਈ ਇਕ ਅਮੁਲਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਰ ਤਰਤੀਬ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਦੀ ਇਜਤ ਹੈ। ਇਕ ਵਸਤੂ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤਰਤੀਬ ਵਾਰ ਟਿਕਾਈ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਟਿਕਾਣੇ ਪਈ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਭਿ ਤੋਂ ਵਡਾ ਸੁਖ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਗੁਆਚਣ ਦਾ ਸ਼ਕ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ੀ ਗੋਂਦੂਯ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਸਜਾਵਟ ਅਰ ਤਰਤੀਬ ਤੋਂ ਪਤਨੀ ਦੇ ਦਾਨਸ਼ਮੰਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਅਕਲ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੀ ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਬਾਬੂ ਜੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਬਾਬੂ ਜੀ ਦਫਤਰ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਘਰ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਪਾਂਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉਪਰ ਕਰੋਧ ਸੁਵਾਰ ਹੋਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਬੂ ਜੀ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਰੁਅਬ ਪਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਘਰ ਆਣਕੇ ਸ਼ੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਮੁਨੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੇਹੜੇ ਵਿਚ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਫੁਲਾਂ ਵਾਲੇ ਅਰ ਧਨੀਆਂ

(੧੭੩)

ਗੰਢਾ ਜੀਰਾ ਅਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਆਦਿ ਦੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਣੇ ਚਾਹੀ  
ਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਜਾਵਟ ਅਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੋਵੇਂ ਬਣੇ  
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਲਿਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ  
ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਣ ਜੋਗੀ ਥਾਂ ਹੀ  
ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਹੀ ਘਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਬਾਲ ਵੱਡਾ  
ਤੂਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੁਸ਼ਪ ਆਦਿ ਕਿਥੇ ਉਗਾ ਸਕਦੀਆਂ  
ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਭਾਗਵਾਲੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ  
ਮੁਨੀ ਵਾਤਸਾਇਨ ਦੇ ਕਥਨ ਦੀ ਪੈਰਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ  
ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਰ ਸ਼ੋਭਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ  
ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮਸੂਤ੍ਰ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਲੀ ਤੀਵੀਂ ਨੂੰ  
ਮੰਗਤੀ ਸੰਨਿਆਸਣੀ ਵਿਭਚਾਰਨੀ ਤਮਾਸ਼ਾ ਆਦਿ ਦਿਖ-  
ਲਾਣ ਵਾਲੀ ਅਥਵਾ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਬਦਚਲਣ  
ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਕਦਾਚਿਤ ਭ੍ਰਪਨ ਨਹੀਂ ਪਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।  
ਇਹ ਜਾਤੀਆਂ ਬੁਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਅਰ ਫਿਸਲਾਉਣ ਵਿਚ  
ਜਲਦੀ ਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਣ ਅਰ  
ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ  
ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਾ ਜੁਗਰਾਫੀਆ ਅਰ ਮੁਸ-  
ਤਿਹਾਤ ਕਿਸੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਬੜਾ ਵਡਾ  
ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਲੋੜਵੰਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਆਰਟ ਵਿਚ  
ਨਿਪੁਨ ਪਤਨੀ ਅਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣ  
ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ।

(੧੭੪)

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਵਾਪਸ  
ਆਉਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤਕ ਹਰ ਇਕ ਲੋੜ ਵੰਦੀ ਵਸਤੂ ਤਿਆਰ  
ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬਗੜੇ ਟੰਟਿਆਂ  
ਤੋਂ ਆਏ ਪਤੀ ਨੂੰ ਯਥਾ ਸ਼ਕਤਿ ਸ਼ਾਨਤੀ ਅਰ ਸੁਖ ਦੇਣ  
ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਉਂਦੇ ਨੂੰ ਅਗੋਂ ਤਵਾ  
ਪਰਾਤ ਖੜਕਾਂਦੇ ਮਿਲਨਾ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਟ ਮਾਰਨੀ  
ਹੈ। ਅਰ ਉਸਦੇ ਦੁਖਾਂ ਵਿਚ ਵਿਧੀ ਕਰਣਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ  
ਔਂਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋਕੇ ਮਿਲੇ। ਉਸਦੀ ਚਿੰਤਾ ਅਰ ਗਮ  
ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ। ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ  
ਬਟ ਪਟ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਨ ਦਸੇ। ਨੌਕਰੀ ਬਹੁਤ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼  
ਹੈ। ਅਫਸਰ ਖੂਨ ਚੂਸਕੇ ਫੋਕ ਹੀ ਘਰ ਨੂੰ ਮੌੜਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਪਤੀ ਅਧਿਕ ਖੁਚੀਲਾ ਅਤੇ ਐਸ ਪ੍ਰਸਤਿ ਹੋਵੇ  
ਤਾਂ ਸ਼ਾਨਤੀ ਪੂਰਵਕ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਏ। ਪਰੇਮ ਕੋਲ ਅੰਦਰ  
ਗੁਸੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ  
ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਗੁਸੇ ਨਾਲ ਹਟ ਜਾਣ ਤਾਂ ਗੁਸੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ  
ਕੋਈ ਐਸ ਨਹੀਂ। ਪਤੀ ਦੇ ਖੀਸੇ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਦੀ  
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ।

ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਦੂਜੇ ਥਾਂ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ਾਮੀ  
ਵਿਚ ਪਤੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਰ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਪਤੀ ਦੇਵ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਸਵੇਂ ਅਰ ਅਗੇ ਜਾਗੇ। ਸੁਤੇ  
ਪਏ ਪਤੀ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾ ਜਗਾਵੇ।

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਅਵਗੁਣ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਟ ਕਰਮ  
ਭਲੀਆਂ ਅਰ ਨੇਕ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ।

(੧੭੫)

ਇਹ ਕਰਮ ਨੇਕ ਚਲਨੀ ਉਪਰ ਸ਼ਕ ਪਾਂਦੇ ਹਨ ।

੧ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿਚ ਵੜਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ।

੨ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੇ ਮਿਤਰ ਨਾਲ ਵੈਰ ਅਰ ਪਤੀ ਦੇ ਵੈਰੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ । ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਰ ਪੋਕਿਆਂ ਦੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਨਣਾ ਅਰ ਪਤੀ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਰ ਸੋਹਰੇ ਦੇ ਸਾਕਾਂ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਕਰਨਾ ।

੩ ਹਥਾਂ ਦੇ ਪਟਾਖੇ ਕਢਦੇ ਰਹਿਣਾ ।

੪ ਪਤੀ ਦੀ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਸ਼ੰਗਾਰ ਕਰਨਾ ।

੫ ਆਪਣਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਪੜੋਸੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਬੈਠਣਾ । ਬਾਜ਼ੀਆਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਦ ਤਕ ਦੇ ਚਾਰ ਘਰ ਫਿਰ ਨਾ ਲੈਣ ਅਰ ਦਿਲ ਦਾ ਉਬਾਲ ਨਿੰਦਿਆ ਚੁਗਲੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾਂ ਕਢ ਲੈਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੰਨ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ । ਇਹ ਅਨੁਚਿਤ ਹੈ ।

੬ ਰਾਹ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਨਖਰੇ ਕਰਨਾ ਅਰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਤਿਤ੍ਰ ਬਿਤਰ ਤਕਣਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ।

੭ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਬੈਠਣਾ ਅਰ ਛਤ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਆਂਢੀਆਂ ਗੁਆਢੀਆਂ ਦੇ ਬਾਤੀਆਂ ਮਾਰਨਾ ।

੮ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਛੇਜ ਉਪਰ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ ਸੌ ਜਾਣਾ ਅਰ ਪ੍ਰੇਮ ਅਲਿੰਗਨ ਨਾ ਕਰਨਾ । ਪਤੀ ਚੁੰਬਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਪ੍ਰੰਥ ਦੇਣਾ ਅਰ ਪਿਠ ਦੇਕੇ ਸੌਣਾ ।

੯ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਨਾਂ ਟਿਕਣਾ । ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਖਿਚ ਰਖਣਾ । ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਛੱਡ ਆਉਣ



(੧੭੬)

ਵਾਸਤੇ ਜਿਚ ਕਰਨਾ । ਸੁਹਾਗਣ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਪਿਤਾ ਦੇ  
ਘਰ ਧਰਨਾ ਦੇਕੇ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ । ਇਹ ਕਰਮ  
ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਚਾਲ ਚਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ । ਇਹ ਜਾਹਰ  
ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪਤੀ ਨਿਕਾਰਾ ਅਰ ਨਿਖਟੂ ਹੈ ।  
ਰੋਗੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਦ ਚਲਨ ਹੈ, ਘਰ ਸੰਭਾਲਨ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ  
ਹੈ । ਜਾਂ ਇਸਤਰੀ ਬਦ ਚਲਨ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਪਿਤਾ ਦੇ ਘਰ  
ਅਧਿਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪਰਾਪਤ ਹੈ । ਕਾਫ਼ੀ ਮੌਜ ਮਾਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

੧੦ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦੁਖ ਸੁਖ, ਹਾਣ ਲਾਭ ਹਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ  
ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।  
ਅਰ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਅਪਣੀ ਪਤਨੀ  
ਨੂੰ ਪਿਠ ਨਾ ਦੇਵੇ ।

੧੧ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਉਪਰ ਕਦਾਚਿਤ ਤੰਤ੍ਰ  
ਮੰਤਰ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ । ਬਦ  
ਚਲਿਨ ਤੀਵੀਆਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭਿ ਗੁਣਾਂ ਅਰ  
ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਸ ਕਰਨੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ  
ਜਾਦੂ ਟੂਣਿਆਂ ਵਿਚ ਧਨ ਉਜੜਨ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ  
ਅਰ ਮਸੀਤਾਂ ਦੇ ਮੁਲਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੋਲੀਆਂ  
ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਪਤੀ ਉਪ੍ਰ ਘਟ ਹੀ  
ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪਤਨੀ ਉਪਰ ਹੀ ਡੰਡਾ ਰੂਪ ਬਣਕੇ  
ਵਰਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਅਚਾਰਯ ਗੌਦ੍ਰਾਂ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ  
ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋਣਾ ਹੈ ।

੧੨ ਆਚਾਰਯ ਵਾਤਿਸਾਇਨ ਜੀ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ  
ਜੇ ਬ੍ਰਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣ ਪਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਜਾਂ ਦੇਸ ਦੀ ਬੇਹਤ੍ਰੀ ਵਾਸਤੇ

(੧੭੭)

ਧਾਰਨ ਕਰੇ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਉਸੇ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਵਧਣ ਦੀ ਰੀਤੀ ਹੈ। ਨਾ ਮਿਲ ਵਰਤਨ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਘਰੇਲੀ ਬਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣੂ ਹਨ। ਪਤੀ ਖਦੌਰ ਪਾਓਂਦਾ ਸੀ ਅਰ ਪਤਨੀ ਮਾਨਚਸਟਰ ਦੇ ਹੋਸ਼ਮ ਵਿਚ ਮਲਣੂਸ ਦਿਸਦੀ ਸੀ। ਪਤੀ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਬਾਣਾ ਹੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ 'ਸੁਪਤਨੀ' ਦੇ ਮਰਤਬੇ ਤੇ ਲੈਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੧੩ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ ਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਉਤਰੇ ਹੋਏ ਪੁਰਾਨੇ ਕਪੜੇ ਸੋਚ ਅਬਵਾ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਵਰਤੇ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਚੰਗਾ ੨ ਕਪੜਾ ਕਢਿਕੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਸਤ੍ਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਅਜਕਲ ਇਕੋਨੋਮੀ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਇਹ ਕਾਢਿ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਗਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਵੇਂ ਬਸਤ੍ਰ ਬਣਾਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਮ੍ਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨੌਕਰਾਂ ਚਾਕਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਨੌਕਰਾਂ ਦੀ ਯਥਾ ਸ਼ਕਤਿ ਇਜ਼ਤ ਕਰੇ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੰਮ ਪ੍ਰੇਮ ਅਰ ਦਿਲਾਸੇ ਨਾਲ ਲਵੇ। ਬਾਜ਼ੇ ੨ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤੂੰਦ ਮਿਜ਼ਾਜ ਸੁਵਾਣੀਆਂ ਨੌਕਰਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕੱਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ ਲਾਲਾ ਜੀ ਵਿਚਾਰੇ ਨੌਕਰ ਲਭਦੇ ਹੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

੧੪ ਪਤੀਦੇ ਇਸਟ ਮਿਤ੍ਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਅਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਰੂਬਰੂ ਖਿੜਖੜਾਕੇ ਹਸਣਾ ਅਰ ਉਚੀ ੨ ਬੋਲਣਾਂ ਸ਼ੁੱਭਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ।

੧੫ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹੇ ਪੁਰਸ਼ ਕੋਲੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ

(੧੭੮)

ਚਾਹੀਦੀ ਅਰ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਨੀ  
ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

੧੬ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ  
ਯਾਦਗਾਰ ਸੁਰਜੀਤ ਰਖਣ ਦੇ ਆਸ਼ੇ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ  
ਨਾਲੋਂ ਪਤੀ ਦੀ ਅਧਿਕ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

੧੭ ਪਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਗਮਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ  
ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਹਾਰ ਸੰਗਾਰ ਸਿਰਫ ਸੁਹਾਗ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਕਰਨਾ  
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਵਾਰੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨਚਾਹਿਆ  
ਹਾਰ ਸੰਗਾਰ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਸਫਾਈ ਦੇ ਆਸਰੇ  
ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਾਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣਾ ਅਰ ਤੜਫਾਉਣਾ  
ਅਨਉਚਿਤ ਹੈ।

੧੮ ਪਤੀ ਦੀ ਅਨਉਪਸਿਥਿਤੀ ਵਿਚ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ  
ਧਾਰਮਕ ਵਿਵਹਾਰ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਈਸ਼ਰ ਪ੍ਰਭੂ  
ਪਾਠ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲਗੀ ਰੈਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਸ ਸੌਹਰੇ  
ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਲਗੇ ਰੈਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਉਤੇਜਕ  
ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਰਾਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸੱਸ  
ਦੇ ਕੋਲ ਸਥਿਤਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਤੀ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ  
ਜਦ ਕਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਾਦੀ ਗਮੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦਾ ਜਾਣਾ  
ਲਾਜ਼ਮੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੱਸ ਸੌਹਰੇ ਦੀ ਆਗਯਾ ਤੋਂ  
ਸਿਵਾ ਕਦਾਚਿਤ ਪੈਰ ਘਰੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕਢਨਾ ਚਾਹੀਦਾ  
ਬਦੇਸ਼ੀ ਸਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ  
ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਨ ਹੋਵੇਫੜੀ ਘਗਰੀ ਅਤੇ ਓਹ ਗਈ !  
ਓਹ ਗਈ ! ਇਹ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਦੇ ਲਛਣ ਕਦਾਚਿਤ ਨਹੀਂ

(੧੭੯)

ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਆਗਯਾ ਲਈ ਮਿਆਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

੧੯ ਇਕ ਵੱਡੀ ਲੋੜਵੰਦੀ ਗਲ ਜਿਸਦਾ ਕਿ ਅਜ ਕਲ ਖਾਸ ਕਰ ਵੱਡੇ ਘਰਾਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਭਾਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਪਤੀ ਦੀ ਖੁਦ ਆਪ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਘਰਾਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਦੀ ਅਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਅਰ ਸਭ ਕੰਮ ਦੂਜੇ ਮਾਮੂਲੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਾਂਗੂ ਨੌਕਰ ਦੇ ਜੁਮੇ ਹੀ ਸੁਟ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਵਤੀਰਾ ਹੈ ਅਰ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਦੁਖਦਾਈ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪਾਠਕ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਮਾਲਕ ਜਾਂ ਅਫਸਰ ( Boss ) ਨੂੰ ਕਿਸਤਰਾਂ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਅਰ ਭਾਲ ਮੰਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਖੀ ਆਤਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਫਸਰ ਉਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਮਜ਼ਲੂਮ ਦੀ ਆਹ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਰ ਇਕ ਦਿਮਾਗ ਰਖਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਰੱਸਨਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨੌਕਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਕ ਹੋ, ਦੀਆਂ ਆਤਮਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਏਗਾ ਅਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਵੱਢੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਉਹ ਕੁਛ ਨ ਕੈਹਨ ਪਰੰਤੂ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪਿਠ ਪਿਛੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਾਣਾ ਕਿ ਜਿਸ ਉਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੁਖੀ ਜ਼ਮੀਰ ਦਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸਾਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਰ ਉਸੇ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ

ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਂ ਸੁਖ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਓਹ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰੇਮ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵਾਇਤ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਆਸ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਜੇ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭੁਲੇ ਪੰਥ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ\*। ਓਹ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਹਡੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਾਪਾਕ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਗੂੜ੍ਹ ਦਾ ਭੈਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਟ ਆਦਮੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਤਾਂਤੋ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਬਾਲ ਬਚੇ ਵਾਸਤੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਕਦੀ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਪ ਅਪਣੇ ਕੋਮਲ ਹਥਾਂ ਨਾਲ ਪਰੇਮ ਗੋਧ ਗੁਨ੍ਹ ਕੇ ਅਰ ਸੋਹਣੇ ਸੋਹਣੇ ਫੁਲਕੇ ਬਣਾਕੇ ਛਕਾਏ ਉਚਿਤ ਹਨ। ਜਿਸ ਪਰੇਮ ਨਾਲ ਅਪਣੀ ਮਾਤਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਨੌਕਰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਬਲਾ ਟਾਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਆਨੰਦ ਮਾਤਾ ਭੈਣ ਅਰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਵਿਚੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤਨ ਹੀ ਨੌਕਰਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾਂ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਕਢਣ ਤੇ ਸਦੀਵ ਹੀ ਤਤਪਰ ਰੈਂਹਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਡੀ ਆਤਮਾ ਪੈਹਲਾਂ ਹੀ ਨਾਪਾਕ ਹੋਈ ੨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕੁਵਤ ਇਰਾਦੀ ਦੀ ਅਸਲੀਯਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਾਂਤੋ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ

---

\* ਤੁਹਡੇ ਸੁਖ ਦੀ ਆਸ ਕਰਕੇ ਨਾਭ ਦੀ ਭੰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੇ ਹੇਠ ਬੰਨ ਮੋੜਕ ਬੈਠਿ ਹੈ।

(੧੮੧)

ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਿਸਤਰਾ ਵਛੋਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਰਨ ਧੋਣੇ ਅਥਵਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਠੀ ਚਾਪੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦਾਚਿਤ ਪਿਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਗੁਲਾਮੀ ਨਹੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰਾਂ ਉਪਰ ਛੱਡ ਸਕਦੀਆਂ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ। ਕੁਦ-ਰਤਨ ਹੀ ਜੋ ਆਨੰਦ ਪਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਆਰੀ ਦੇ ਹਸਤ ਕੰਵਲਾਂ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨੌਕਰਾਂ ਚਾਕਰਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਭੈਣੇ ! ਇਸ ਗਲ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਅਤੇ ਵੈਹਮ ਖਿਆਲ ਕਰਕੇ ਟਾਲ ਨਾਂ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਹੀ ਨਸੀਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤਾਂਤੇ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਸ਼ੁਭ ਸੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਗਰਹਿਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਨੂੰ ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਕਾਨ ਬਣਾਣ ਵਾਲੇ ਉਚ ਕਰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਧਰਮ ਅਰਥ ਅਰ ਕਾਮ ਵਿਚੋਂ ਅਡੋਲ ਲੰਘਕੇ ਈਸ਼ਵਰ ਦੇ ਕੰਵਲ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਮੋਖਸ਼ ਨੂੰ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਇਸ ਮਾਤਲੋਕ ਤੇ ਸਫਲਾ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰ “ਹਸੰਦਿਆਂ ਖੇਲੰਦਿਆਂ ਖਾਵੰਦਿਆਂ ਪੈਹਨੰਦਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋਇ ਮੁਕਤਿ” ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕਯ ਅਨੁਸਾਰ ਦੰਪਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਮਸਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਉਪਰ ਕਾਇਮ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਪੂਰਨਿਆਂ ਉਪਰ ਚਲਕੇ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਸਫਲਾ ਕਰਨ।

(੧੮੨)

**ਮੂੰਹੋਂ ਬਾਸ ਆਵੇ ਦੂਰ ਹੋਵੇ ।**

(੧) ਅੰਬ ਦੀ ਗਿਟਕ, ਅਰ ਕੱਕੜਸਿੰਗੀ । ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਲੈ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸੋ । ਸ਼ੈਹਤ ਵਿਚ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਵੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰਖੇ । ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਵੇ ।

(੨) ਦਿਓਦਾਰ ਨਾਗਕੇਸਰ, ਇਹਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੀਸਕੇ ਪੰਦਰਾ ਦਿਨ ਚੱਟੋ । ੪ ਮਾਸੇ ਸਵੇਰੇ ੪ ਮਾਸੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ।

**ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧਤਾ ਜਾਵੇ**

(੩) ਚੰਦਨ, ਮੋਢਾ, ਨਾਗਕੇਸਰ, ਰੁਖਸ, ਲੋਧ, ਆਂਵਲੋ, ਸਭ ਵਸਤੂ ਬੁਥਰ ਲੈਕੇ ਵਟਨਾਂ ਬਣਾਕੇ ਸ਼ੀਰ ਉਪਰ ਮਲੋ । ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਬੂ ਜਾਵੇ ਅਰ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਵੇ ।

(੪) ਹਰੜ, ਲੋਧ, ਨਿਮ ਦੇ ਪਤ੍ਰ ਅਨਾਰ ਦੀ ਛਿਲ, ਵਟਨਾ ਬਣਾਵੇ, ਸ਼ੀਰ ਉਪਰ ਮਲੋ ।

(੫) ਚੰਦਨ, ਤੇਜ ਪੱਤ੍ਰ, ਬੇਰ ਦੀ ਗਿਟਕ, ਅਗਰ, ਨਾਗ ਕੇਸਰ, ਬੁਥਰ ਲੈ, ਪੀਸ ਵਟਨਾ ਕਰੋ । ਦੇਹੀ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਖੁਸ਼ਬੂ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇ ।

**ਬਗਲ ਗੰਧ ਜਾਵੇ**

(੬) ਕਚੂਰ ਮਾਸੇ ੧੧, ਕਪੂਰ ਮਾਸੇ ੨, ਮਹੀਨ ਪੀਸ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਮਲੋ, ਬਗਲ ਗੰਧ ਜਾਵੇ ।

**ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਛਾਈਆਂ ਜਾਣ**

(੭) ਫਿਲ ਸੰਤਰਾ, ਨਰ ਕਚੂਰ, ਫਿਲ ਸ੍ਰਸ(ਸ੍ਰੰਹ) ਦੀ,

(੧੮੩)

ਫਿਲ ਨਿਮ ਦੀ, ਫਿਲ ਅਨਾਰਾਂ ਦੀ, ਦਾਰ ਹਲਦੀ, ਲੋਧ ਪਠਾਣੀ, ਸਮੁੰਦਰ ਬਗ, ਅੰਬ ਦੀ ਫਿਲ, ਸਬ ਬ੍ਰਾਬਰ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮੈਂਹ ਦੇ ਦੁਧ ਮੇ ਮਲਾਇਕੇ ਚੇਹਰੇ ਪਰ ਮਲੇ। ੧ ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਧੋਵੇ। ਅਨਾਰ ਅਰ ਅੰਬ ਦਰਖਤ ਦੀ ਫਿਲ ਲੈਣੀ।

(੮) ਦੁਧ ਅਰ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਧੋਣ ਨਾਲ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

(੯) ਨਿਆਬ ਬੇ ਅਰ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪਤ੍ਰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਸਾਥ ਵਟਨਾ ਕਰੇ। ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਛਾਈਆਂ ਦੂਰ ਹੋਣ।

**ਕੁਚ ਕਠਨ ਕਰੇ ਹੈ**

(੧੦) ਕਾਲੀ ਪਿਪਲੀ, ਕੁਠ, ਲੌਗ, ਅਸਰੀਧ ਕਠੇਰ ਦੀ ਫਿਲ, ਸਾਰੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮਖਣ ਮੇਂ ਖਰਲ ਕਰੇ ਕੁਚਾ ਉਪਰ ਲਗਾਵੇ। ਕਠਨ ਹੋਣ। ਤੇਲ ਬ੍ਰਾਬਰ ਲਵੇ।

**ਕੇਸ ਕਾਲੇ ਹੋਣ**

(੧੧) ਪੰਜ ਸੇਰ ਕਚੇ ਅੰਬ, ਇਕ ਸੇਰ ਲੋਹੇ ਚੂਨ, ੨ ਸੇਰ ਭੰਗਰਾ। ਤਿੰਨੋਂ ਕੋਰੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਦਬੇ ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ। ਕਢਕੇ ਉਬਾਲੇ। ਹੇਠ ਕੁਜਾ ਰਖੇ ਉਪਰਲੇ ਨੂੰ ਛੇਕ ਕਰੇ। ਮੁਕਤਰ ਕਰ ਲਏ। ਫਿਰ ਵਰਤੇ। ਕੇਸ ਕਾਲੇ ਕਰੇ।

(੧੨) ਪਿਪਲੀਆਂ ਕੌੜੇ ਤੇਲ ਮੇਂ ਡਾਲੇ, ਅਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵੀ ਪਾਵੇ, ਰਲਾਕੇ ਵਲਾਂ ਨੂੰ ਮਲੇ। ਵਾਲ ਨਾਂ ਉਗਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਗ ਆਉਣ।



(੧੮੪)

## ਕੇਸ ਲੰਮੇ ਕਰਨ ਨੂੰ

(੧੩) ਮੁਲਠੀ, ਨੀਲੋਂ ਕੰਵਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਮਣੱਕਾ ਦਾਣੇ ਕੜਕੇ। ਪੀਸਕੇ ਮਹੀ ਦੇ ਦੂਣੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਟਲਾਕੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਲੋ। ਇਕ ਪਹਿਰ ਬਾਦ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਗਿਰੀ ਦਾ ਤੇਲ ਲਾਵੇ।

(੧੪) ਬੇਰੀ ਦੇ ਪੱਤਰ ਭਿਉਂਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਮਲਕੇ ਕੇਸੀ ਨਾਵੇ ਕੁਛ ਦੋਰ ਠੈਹਰਕੇ ਨਾਵੇ ਅਰ ਤੇਲ ਲਗਾਵੇ। ਕੇਸ ਵਧਨ।

(੧੫) ਟਾਹਲੀ ਦੇ ਪੱਤਰ ਖੋਹਕੇ ਗੁਲ ਰੋਗਨ ਮਲਾਵੇ ਕੇਸੀ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ। ਕੇਸ ਟੁਟਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ।

## ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਓਖਦੀਆਂ

ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁਧ ਅਰ ਘੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹਨ। ਸਰਵ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਓਖਦੀਆਂ ਦੁਧ ਅਰ ਘੀ ਪੈ ਕੇ ਹੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਕਤ ਸੂਬ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਅਰ ਕੁਛ ਹੋਰ ਸ਼ੀਰਕ ਖਿਲਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਾਲ ਅਕਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਧ ਘਿਓ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਅਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਸੂਲਾਂ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਜੇ ਤਾਕਤ ਦੋਰ ਪਾਇ ਬਣਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਦੁਆਈ ਸੇਵਨ

(੧੮੫)

ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਜਦ ਤਕ ਉਸਦਾ ਐਕਸ਼ਨ ਰਹੇਗਾ ਤੁਹਾਨੂੰ  
ਫੁਰਤੀ ਅਰ ਚੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇਗੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ  
ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਮੰਗ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਫੇਰ ਉਹੋ ਹੀ ਨੁਸਖਾ  
ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੁਧ ਪਿਓ ਦੀ ਆਦਤ ਉਸਨੂੰ  
ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਤਦ ਵੀ ਸਿਆਣਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ  
ਤਜਰਬੇ ਕਈ ਤ੍ਰਾਂਦਸੇ ਹਨ ਸੋ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋੜ  
ਵੇਦ ਸੱਜਣ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕਨ।

ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਦੁਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਅਸਰੀਧ ਦੀ  
ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਖੂਬ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਰੀਧ ਸ੍ਰੋਰ ਦੇ ਰਾਜੇ  
“ਵੀਰਯ” ਨੂੰ ਗਾਹੜਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(੧) ੧੦ ਮਾਸੇ ਅਸਰੀਧ ਤੇ ਅਧਸੇਰ ਗੋਕਾ ਦੁਧ  
ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਤਾਕਤ ਵਧੇ।

(੨) ਅਸਰੀਧ ਟੰਕ ੧, ਕੁਠਾ ੧, ਗੰਗੋਰੂ ੧, ਅਜ  
ਮੋਧ ੧ ਹਰੜ ੧, ਬਹੋੜੇ ੧, ਆਉਲੇ ੧, ਸੁੰਢ ੧, ਬਿਦਾਰੀ  
ਕੰਦ ੧, ਸਿੰਮਲ ਦੀ ਛਿਲ ੧, ਕਚੂਰ ੧, ਸਿਆਹ ਮੁਸਲੀ  
੧, ਮੋਥਾ ੧, ਧਨੀਆਂ ੧, ਮੋਚਰਸ ੧, ਦੋਧਕ ਛੋਟੀ ੧,  
ਪਿਪਲੀਆਂ ੧, ਮਿਰਚਾਂ ੧, ਜਾਇਫਲ ੧, ਗੋਖਰੂ ੧, ਪਿ-  
ਪਲ ਦੀ ਛਿਲ ੧, ਜਵੈਨ ੧, ਤਾਲੀਸ ੧, ਤਜ ੧, ਭੰਗ  
੧, ਅਨਾਰਦਾਨਾ ੧, ਜੀਰਾ ਸਿਆਹ ੧, ਜੀਰਾ ਸੁਪੈਦ ੧,  
ਚਿੱਤ੍ਰਾ ੧, ਚੁਬਕ ੧, ਕੌਚ ਬੀਜ ੧, ਚੰਬੇ ਦੀ ਜੜ ੧,  
ਨਵੇਂ ਸੰਘਾੜੇ ੧, ਕੁਲਫਾ ੧, ਕੱਕੜ ਸਿੰਝੀ ੧ ਚਿਰੌਂਜੀ ੧,  
ਨਾਗਕੇਸਰੀ ੧ ਪਹੁਕਰ ਮੂਲ ੧, ਸਤਾਵਰ ੧

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਖਰੇ ੨ ਕੁਟ ਕਪੜ ਛਾਨ ਕਰੋ। ਵਖ ਵਖ

(੧੮੬)

ਹੀ ਰਖੇ।

ਫਿਰ ਇਹ ਦੁਆਈਆਂ ਕੁਟੇ।

ਲੌਂਗ ੧ ਟੰਕ, ਜਾਫਲ ੧, ਛੁਹਾਰਾ ੧, ਗਿਰੀ ੧,  
ਦਾਲਚੀਨੀ ੧, ਤਗਰ ੧, ਨਿਕੀ ਲਾਚੀ ੧ ਈਸਬੰਧ ੧,  
ਜਲਵਤ੍ਰੀ ੧।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵੱਖ ੨ ਕੁਟੇ।

ਗੋਕਾ ਦੁਧ ਪੰਜ ਸੇਰ ਲਏ। ਅਗਨ ਪਰ ਚਾੜ੍ਹੇ।  
ਅਧ ਸੇਰ ਭੜਿੰਗੀ ਦੀ ਛਿਲ ਦਾ ਡੋਲਾ ਜੰਤ੍ਰ ਕਰੇ। ਖੋਆ  
ਕਰੇ ਦੁਧ ਦਾ। ਪੈਹਲਾ ਅਸਰੀਧ ਵਾਲਾ ਚੂਰਨ ਪਾਵੇ।  
ਜਦ ਰਲ ਜਾਵੇ ਤਦ ਲਾਹ ਲਵੇ ਅਰ ਲੌਂਗਾਂ ਵਾਲਾ ਚੂਰਨ  
ਪਾਵੇ। ਫੇਰ ਮਾੜਾ ਜਿਹਾ ਸੇਕਕੇ ਉਤਾਰ ਰਖੇ। ਪਾਓ  
ਪੱਕੀ ਖੰਡ ਪਾਵੇ।

ਦੋ ਟੰਕ ਰੋਜ ਖਾਵੇ। ਧਾਂਤਿ ਵਧੇ ਬਲ ਬਹੁਤਾ  
ਹੋਵੇ।

(੩) ਮਾਂਹ ਚੰਗੇ ਮੋਟੇ ਲਵੇ। ੧ ਮੁਠ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਓਂ  
ਦੇਵੇ। ਸੁਵੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤ੍ਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰੇ। ਗਿਲੇ ੨ ਕੁਟ ਲਵੇ।  
ਅਧ ਸੇਰ ਦੁਧ ਵਿਚ ਖੀਰ ਪਕਾਵੇ। ੪੦ ਦਿਨ ਸੰਵਨ  
ਕਰੇ। ਬਹੁਤ ਬਲ ਹੋਵੇ।

(੪) ਸਲਬ, ਲੌਂਗ, ਦਾਲ ਚੀਨੀ, ਲਾਇਚੀ ਛੋਟੀ,  
ਜਲਵਤ੍ਰੀ, ਪਿਪਲੀ, ਹਰਮਲ, ਮਲ ਕੰਛਣੀ। ਅਕਰ ਕਰਾ  
ਅਜਮੋਧ ਖੁਰਾਸਾਨੀ ਅਜਵੈਣ, ਜ਼ੀਰਾ ਚਿਟਾ, ਸਮੁੰਦ ਸੇਖ,  
ਮੁਸਲੀ ਕਾਲੀ, ਸੌਂਫ, ਗੋਖਰੂ, ਕਸਤੂਰੀ, ਬੰਸ ਲੋਚਨ,  
ਮੁਸਲੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸਤਾਵਰ, ਕੋਚ ਬੀਜ, ਬਿਦਾਰਾ, ਗਾਜਰਾਂ

(੧੮੭)

ਦੇ ਬੀਜ, ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ, ਪਿਸਤਾ, ਕਿਸ਼ ਮਿਸ਼,  
ਖੋਪਰਾ ।

(੫) ਸਭ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਵਜਨ ਵਿਚ ਲਵੇ, ਤਿਨ ਗੁਣਾਂ  
ਮਿਸਰੀ ਕੁਜਿਆ ਦੀ ਪਾਵੇ । ਮਿਸਰੀ ਦੀ ਚਾਸਨੀ ਕਰੇ ।  
ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਬ੍ਰਾਬਰ ਖੋਆ ਪਾਵੇ ।

ਦੋ ਪੈਸਾ ਭਰ ਰੋਜ ਸਵੇਰੇ ਖਾਵੇ । ਰੰਗ ਸੁਰਖ ਹੋਵੇ ।  
ਬਲ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ । ਪ੍ਰਮੋਹ ਨਾਸ ਹੋਵੇ ।

## ਤੋਲ ਨਾਮਰਦੀ—

੫ ਤੋਲ ਮਾਲਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮਰਦੀ ਦੇ ਕਿ ਬਦ ਦਰ  
ਕਤਾਂ ਸੇ ਹੋਈ ਹੋਵੇ—

ਇਕ ਨਗ ਮਾਰੂ ਵਤਾਉਂ ਜੋਪਕ ਕੇ ਪੀਲਾ ਹੋਗਿਆ ਹੋਵੇ  
ਪੇੜ ਦੇ ਸਾਬ ਹੀ ਉਂਸ ਮੇਂ ੭ ਤੋਂ ੧੦ ਮਘਾਂ ਭਰ ਦੇਵੇ ਅਰ  
ਸੁਕਣ ਦੇਵੇ । ਫਿਰ ਕਟ ਕੇ ੪੦ ਤੋਲੇ ਤੋਲ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਲੈ  
ਕੇ ਅਗ ਪਰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚ ਉਹ ਬਤਾਉਂਤਲ । ਫੇਰ ੭ ਤੋਲੇ  
ਕੈਚੁਏ ਪਾ ਦੇਵੇ, ਸੁਕੇ ਹੋਇ । ਫੇਰ ੭ ਤੋਲੇ ਗੁਲੀਆਂ ਕਢਿ  
ਕੇ ਬੋਮ ਪਕਾਵੇ । ਜਦ ਖੂਬ ਪਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ  
ਰਗੜੇ ਅਰ ਛਾਣ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਮੇਂ ਪਾਕੇ ਰਖੇ । ਪੰਦਰਾਂ  
ਰੋਜ ਤੱਕ ਕਜ਼ੀਬ ਪਰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੇ । ਉਪਰ ਪਾਨ ਜਾਂ  
ਬੋਹੜ ਜਾਂ ਹਰਿੰਡ ਦਾ ਪੋਤਰ ਬੰਨ੍ਹ, ਕਚੇ ਸੂਤ੍ਰ ਸੇ ।  
ਸੁਸਤੀ ਨਾਮਰਦੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇ । ਬਹੁਤ ਅਛੀ ਦਵਾ ਹੈ ।  
ਜੇ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ੧ ਮਾਸਾ ਕੇਸਰ ਅਰ ੧ ਮਾਸਾ ਕਸਤੂਰੀ  
ਵੀ ਪਾਸਕੀਦਾ ਹੈ ।

(੧੮੮)

(੬) ਮਹੂਏ ਦੇ ਫੁਲ। ਗੁੰਮੇ ਫੁਲ। ਇਹਨਾਨੂੰ ਪੀਸੇ।  
ਵਾਈ ਟੰਕ ਸੈਹਤ ਤੇ ਘਿਰੇ ਨਾਲ ਚਟੇ। ਉਪਰ ਦੀ ਦੁਧ  
ਪੀਥੇ ਬਹੁਤ ਅਸਥੰਭਨ ਕਰੇ।

(੭) ਜਲਵਤੀ ਮਸਤਕੀ ਜੈਫਲ। ਲੋਂਗ। ਹਫੀਮ। ਸਭਿ  
ਸਮ ਵਜ਼ਨ ਲੈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਖਰਲ ਕਰੇ। ਇਕ ਇਕ  
ਮਾਸੇ ਦੀ ਗੋਲੀ ਕਰੇ। ਗੋਲੀ ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਣੀ। ਬਹੁਤ  
ਤਾਕਤ ਦੇਵੇ ਹੈ।

(੮) ਬੋਹੜ ਦੀ ਦਾਹੜੀ। ਬੀਜ ਬੰਦ। ਭਖੜਾ ਦੇਸੀ।  
ਗੋਂਦ ਢਾਕ ਦੀ। ਸੁਪਾਰੀ ਚਿਕਨੀ। ਸ੍ਰੀਂਹ ਦੇ ਬੀਜ।  
ਕਿਕਰ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ। ਸੰਦਲ ਸੁਪੈਦ ਦਾ ਬੂਰਾ। ਸਭ  
ਬਰਾਬਰ ਲੈ ਪੀਸ ਛਾਣ ਕੇ ਖੰਡ ਮਿਲਾਕੇ ਦੁਧ ਸੇ ਖਾਵੇ,  
ਦੋ ਵਕਤ। ਵੀਰਯ, ਹਾਨੀ ਅਰ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ  
ਕਰੇ।

(੯) ਪੁਰਣੇ ਹਰੜ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਚੁਰਨ ੫ ਮਾਸੇ ਜਲ  
ਨਾਲ ਫਕੇ। ਪ੍ਰਮੋਹ ਜਾਂ ਧਾਂਤ ਜਾਂਦੀ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ।  
**ਵਾਸਤੇ ਕੁਵਤ ਸਿਰ**

(੧੦) ਹਰੜਾਂ ਕਲੀਆਂ। ਬਹੇੜੇ। ਆਂਵਲੇ ਕਲੋਚੀ।  
ਮਿਰਚਾਂ ਕਾਲੀਆਂ, ਮਘਾਂ, ਸੁੰਢ, ਲਾਚੀਆਂ। ਮੋਥਾ। ਕਲਾਬ।  
ਗਲਾਬ ਕੇ ਫੁਲ। ਭਲਾਵੇ। ਦੁਧ ਵਿਚ ਕਾੜੇ। ਡਿਉਡਾ  
ਸੈਹਦ ਪਾਵੇ ਸਭ ਦਾਰੂ ਕੁਟ ਕੇ। ਛੇ ਮਾਸੇ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ  
ਖਾਵੇ।

(੧੮੯)

## ਆਤਸ਼ਕ ਦੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ

ਪੁਰਾਣੇ ਆਤਸ਼ਕ ਕੋ

(੧) ਜਵੈਣਾਂ ਤਿੰਨੋ ੧॥ ਤੋਲਾ। ਚਿੱਤ੍ਰਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਕਥ ੧ ਤੋਲਾ। ਇਲਾਚੀਦਾਣਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਮਘਾਂ ੧ ਤੋਲਾ। ਨੀਲ ਕੰਠੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਤਛਾ ਸ਼ੀਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਨੀਲਾਬੋਥਾ ੧ ਤੋਲਾ।

ਸਬ ਪੀਸ ੧ ਦਿਨ ਭਰ ਕਾਲੀ ਗਊ ਦੇ ਮੂਤ੍ਰ ਮੈਂ ਖੂਲ ਕਰੇ। ਫਿਰ ੧ ਦਿਨ ਭਰ ਕੁਆਰ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਖੂਲ ਕਰੇ। ਛੋਲਿਆਂ ਜਿਭੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਵੇ। ੧ ਸੁਬਹ ੧ ਸ਼ਾਮ ਪਾਣੀ ਸੇ ਖਾਵੇ। ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਦਾਲ ਮਨਾਹ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਆਈ ਔਰਤਾਂ ਅਰ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਸਕੀ ਦੀ ਹੈ।  
**ਅੱਛੀ ਅਰ ਅਜਮੂਦਾ ਦੁਆਈ ਹੈ।**

(੨) ਦਾਲ ਚਿਕਨਾ ੧ ਤੋਲਾ ਡਲੀ। ਰਸਕਪੂਰ ੧ ਤੋਲਾ ਡਲੀ। ਪਾਓ ਪੱਕੀਆਂ ਬੋਮ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ। ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਬਾਰੀਕ ਕਰਨੀਆਂ। ਦੋ ਟਿੱਕੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਇਕ ਵਿਚ ਦਾਲ ਚਿਕਨੇ ਦੀ ਅਰ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਰਸਕਪੂਰ ਦੀ ਡਲੀ ਰਖਕੇ ਉਪਰ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਲਪੇਟ ਦੇਣਾ। ਕਚੋਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ੧॥ ਪਾਓ ਤੋਲ ਸਰਸੋ ਵਿਚ ਤਲੇ। ਅਗ ਮਠੀ ੨ ਬਲੇ। ਜਦ ਤੋਲ ਰਿਬਣੇ ਹਟੇ ਤਦ ਉਤਾਰ ਠੰਡਾ ਕਰੇ। ਤਕਰੀਬਨ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲਗਣਗੇ। ਦੋਵੇਂ ਡਲੀਆਂ ਕਭੇ। ਸਾਫ਼ ਕਰ ਪੰਸਕੇ ਮਲਾਵੇ ਖੁਰਾਕ

(੧੯੦)

ਦੇ ਚਾਵਲ ਮਲਾਈ ਵਿਚ ਰਖਕੇ ਨਿਗਲ ਜਾਵੇ । ਗਜ਼ਾ ਰੋਟੀ  
ਘਿਰਿ, ਚਨੇ ਦਾ ਰਸਾ ਖਾਵੇ । ਬੜੀ ਹਛੀ ਦਵਾ ਹੈ ।

**ਧੂਣੀ ਜ਼ਖਮਾਂ ਵਾਸਤੇ--**

ਮੋਮ ਦੇਸੀ ੪ ਮਾਸੇ । ਸ਼ਿੰਗਰਫ ਰੂਮੀ ੨ ਮਾਸੇ । ਮੁਰਦਾ  
ਸੰਗ ੨ ਮਾਸੇ । ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਸਕੇ ਮੋਮ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਵਿਚ  
ਮਲਾ ੪ ਟਿਕੀਆਂ ਕਰ ਲਵੇ । ਕੋਲਿਆਂ ਦੀ ਅਗ ਪਰ ਸਵੇਰੇ  
ਸ਼ਾਮ ਧੂਣੀ ਲਵੇ । ਆਪਣੇ ਗਿਰਦ ਮੋਟਾ ਕਪੜਾ ਲਪੇਟ  
ਵਿਰਲੀ ਪੀੜੀ ਉਪਰ ਬੈਠ ਜਾਵੇ । ਹੇਠ ਧੂਣੀ ਰਖੇ । ਤੈ ਰੋਜ਼  
ਐਸਾ ਕਰੇ ਜਖਮ ਖੁਬਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ । ਮੂੰਹ ਨੰਗਾ ਰਖਣਾ ।

**ਮਲੂਮ ਬਾਦ ਫੰਗ**

ਸ਼ਿੰਗਰਫ ਮਾਸੇ ੨ । ਸੂਪੈਦਾ ੨ । ਧੂਪ ਮਾਸੇ ੨ । ਨੀਲਾ  
ਬੋਝਾ ਮਾਸਾ ੧ । ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ਮਾਸੇ ੨ । ਮੋਮ ਇਕ ਤੋਲਾ ।  
ਤੋਲ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਦੋ ਤੋਲੇ । ਤੋਲ ਨੂੰ ਸਾੜਕੇ ਮੋਮ ਪਾਣੀ, ਹੋਰ  
ਸਭ ਦਾਰੂ ਪਾਕੇ ਘੋਟਣਾ । ਭੰਬੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ । ਮਹੀਨ  
ਟਾਕੀ ਨੂੰ ਲਾਕੇ ਜ਼ਖਮਾਂ ਉਪਰ ਲਾਉਣਾ ।

**ਹੋਰਮਲੂਮ**

ਮੋਮ ਇਕ ਤੋਲਾ । ਸ਼ਿੰਗਰਫ ਇਕ ਮਾਸਾ । ਰਸਕਪੂਰ ੧  
ਮਾਸਾ । ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੨ ਮਾਸੇ । ਕਪੂਰ ਕੱਚਾ ੧ ਮਾਸਾ ।  
ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੋਲ ਵਿਚ ਮਲੂਮ ਬਣਾਵੇ ।

ਇਕ ਦੁਆਈ ਕਰਤਾ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਸੋਗੰਧ ਖੁਆਕੇ  
ਦਸੀ ਹੈ ਉਹ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਕਾਸਰ ਹੈ । ਬਣਾਕੇ ਭੋਜ ਸਕਦਾ  
ਹੈ । ਮੁਲ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ।

(੧੯੧)

## ਸੁਜਾਕ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

(੧) ਰੇਵਤ ਚੀਨੀ। ਜਥੇ ਖਾਰ। ਸ਼ੇਰਾ ਕਲਮੀ। ਜੀਟਾ ਚਿਟਾ। ਲਾਚੀਆਂ। ਵੁਲ ਗੁਲਾਬ। ਚੰਦਨ ਚਿਟਾ। ਸਭ ਬਾਬਲੈਕੇ ਕੁਟ ਕੇ ਪੰਜ ਮਾਸੇ ਦੁਧ ਦੀ ਲਸੀ ਨਾਲ ਫਕੇ। ਸੁਜਾਕ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ।

### ਪੁਰਾਣੇ ਸੁਜਾਕ ਦੀ ਦਵਾ

(੨) ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੧ ਤੋਲਾ। ਇਲੈਚੀ ਛੋਟੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਮਿਰਚਾਂ ਕਾਲੀਆਂ ੧ ਤੋਲਾ। ਮਾਜੂ ਨਵਾਂ ੧ ਤੋਲਾ। ਜਥੇ ਖਾਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਸਭ ਦਾਰੂ ਪੀਸ ਛਾਣਕੇ ਸਤਿ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰੇ। ਪੈਹਲੇ ਦਿਨ ੬ ਮਾਸੇ ਸ਼ੇਰਾ ਕਲਮੀ ਤੇ ੬ ਮਾਸੇ ਜਥੇ ਖਾਰ ੪ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਤੇ ਅਧ ਸੇਰ ਦੁਧ ਮੇਂ ਪਾ ਦੇਵੇ ਅਰ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਹੀ। ਜਦ ਓਹ ਲਸੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪੁੜੀ ਖਾਵੇ, ਛੋਲਿਆ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ। ਛੋਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਗੋ ਦੇਵੇ ਸਵੇਰੇ ੧ ਓਥਾਲਾ ਦੇਵੇ। ਛੋਲੇ ਅਧ ਪਾਓ ਕਾਫੀ ਹਨ। ਰੋਜ ਇਸੇ ਤ੍ਰਾਂ ਖਾਵੇ। ਲਸੀ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਪੀਵੇ।

### ਪਚਕਾਰੀ ਕਰਨ ਨੂੰ-

(੩) ਅਫਮ ਕਚੀ ੨ ਰਤੀ। ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ੬ ਮਾਸੇ। ਰਸੋਤ ਚੰਗੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਤਿੰਨੋ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਅਰਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਹਲ ਕਰੇ। ਪਚਕਾਰੀ ਦੇਵੇ ਵੇਲੇ ੭ ਰੋਜ ਕਰੇ। ਸੁਜਾਕ ਜਾਵੇ।



(੧੯੨)

(੪) ਸ਼ੇਰਾ ੧ ਤੋਲਾ । ਗੰਧਕ ੧ ਤੋਲਾ । ਮਿਲਾਕੇ  
ਥੜਾਹੀ ਮੇਂ ਪਾਵੇ ਉਪਰ ੧ ਬਰਤਨ ਰਖਕੇ ਆਟੇ ਨਾਲ  
ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ । ਹੇਠ ਨਰਮ ਨਰਮ ਅਗਨ ਬਾਲ ਦੇਵੇ ।  
ਇਹ ਪਾਣੀ ਹੋਕੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਵਨ ਗੇ । ਉਸ  
ਵਿਚ ੧ ਤੋਲਾ ਫਟਕੜੀ ਅਰ ੧ ਮਾਸਾ ਅਫੀਮ ਮਿਲਾਵੇ ।  
ਫਟਕੜੀ ਖਿਲ ਕਰ ਲੈਣੀ । ਸਭ ਪੀਸ ਕੇ ਰਖੇ । ਖੁਰਾਕ  
੧ ਮਾਸਾ ਸ਼ਰਬਤ ਬਜ਼ੂਰੀ ਨਾਲ ਖਾਵੇ ।

(੫) ਸਕਾਕਨਿਜ਼ । ਮਾਜੂ । ਦਿਲਾਚੀ ਨਿਕੀ । ਚੰਦਨ  
ਬੂਰਾ । ਗਿਲਰਤੀ । ਕਿਕਰ ਦੇ ਫੁਲ । ਕੰਦਰੂ । ਸਤ ਗਲੋਇ  
ਮੁਲਠੀ । ਹਫੀਮ ਅਧ ਵਜਨ । ਬਾਕੀ ਸਭ ਇਕੋ ਜਹੀਆਂ ।  
ਪੀਸ ਦੇ ਮਾਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਇ ।

(੧੯੩)

## ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਰਿਤੁ ਦੇ ਸਮੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁਵਾ

(੧) ਸ਼ੋਰਾ ਕਲਮੀ ਇਕ ਤੋਲਾ। ਜਉਖਾਰ ਇਕ ਤੋਲਾ  
ਰੇਵਤ ਖਤਾਈ ਇਕ ਤੋਲਾ। ਜ਼ੀਰਾ ਸਫੈਦ ੬ ਮਾਸੇ  
ਮਿਸਰੀ ਕੁਜੇ ਦੀ ਦੋ ਤੋਲੇ। ਸਭ ਵਖ ਵਖ ਪੀਸਕੇ ਮਿਲਾਕੇ  
ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੀਸਕੇ ਰਲਾ ਲਵੇ। ਸਵੇਰੇ ੬ ਮਾਸੇ ਤਾਜ਼ੇ  
ਜਲ ਸੇ ਅਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਛੇ ਮਾਸੇ ਕੋਸੇ ਦੁਧ ਸੇ ਖਾਵੇ।  
ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੈਹਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ।  
ਹੈਜ਼ ਨਾਂ ਆਵੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ

(੨) ਅਫੀਮ ਕਚੀ ੧। ਰਤੀ। ਭੰਗ ਦਾ ਸਤ ੩।  
ਰਤੀ ਮੁਸ਼ਕਾ ਪੂਰ ੧॥ ਰਤੀ ਪੀਸ ਮਿਲਾਕੇ ਦੇਵੇ  
ਇਹ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਹੈਜ਼ ਤੁਰਤ ਜਾਰੀ ਹੋਵੇ।

(੩) ਏਲਵਾ ਅਰ ਗੁਗਲ ਭੇਡ ੨ ਰਤੀ ਮਿਲਾਕੇ ਗੋਲੀ ਬਣਾਵੇ  
ਗਰਮ ਦੁਧ ਸੇ ਦੇਵੇ। ਤੁਰਤ ਰਿਤੂ ਖੁਲੇ।

(੪) ਹੀਰਾ ਫਸੀਸ ਇਕ ਰਤੀ ਏਲਵਾ ਇਕ ਰਤੀ  
ਕੁਟ ਮਲਾਕੇ ਗਰਮ ਦੁਧ ਯਾ ਪਾਲੀ ਸੇ ਦੇਵੇ  
ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ।

ਜੇ ਰਿਤੂ ਬੇ ਮਰਯਾਦਾ ਬਹੁਤਾ ਆਵੇ

(੫) ਨਸਪਾਲ ੪ ਮਾਸੇ। ਪੋਸਤ ਭੋਡਾ ੪ ਮਾਸੇ। ਚੰਦਨ  
ਬੂਰ ੪ ਮਾਸੇ। ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾਕੇ ਖਾਵੇ।

(੧੯੪)

ਇਹ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਇਤਨਾ ਇਤਨਾ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਵਰਤੇ। ਖੂਨ ਬੰਦ ਹੋਵੇ।

(੬) ਫਲੀ ਬਣੂਲ, ਬੋਹੜ ਦੀ ਦਾਹੜੀ, ਅਲੈਚੀ ਸੁਪੇਦ, ਤਬਾ ਸ਼ੀਰ, ਸਰਬ ਪੀਸ ਕੇ ੬ ਮਾਸੇ ਸ਼ੁਬਤ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਵੇ।

(੭) ਫਾਲਸੇ ਦੀ ਛਿਲ ਭਿਉਂਕੇ ਰਗੜਕੇ ਮਿਸਰੀ ਪਾਕੇ ਪੀਵੇ।

**ਸੁਪੇਦ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਲਿਕੋਰੀਏ ਦੀ ਦਵਾ**

(੮) ਕਿਕਰ ਦੀਆਂ ਛਲੀਆਂ, ਬੋਹੜ ਦੀ ਦਾਹੜੀ। ਪਿਪਲ ਦਾ ਸਕ। ਖੰਡ। ਅੰਬ ਦੀ ਛਿਲ। ਜਾਮਨੂੰ ਦਾ ਸਕ। ਅਨਾਰ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਸਕ ਬਰਾਬਰ ਪੀਸ ਕੇ ਛੇ ਮਾਸੇ ਰੋਜ਼ ਫਕੇ ਜਲ ਸੇ।

(੯) ਗੋਰੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਕੈਹਰਣਾ ੬ ਮਾਸੇ। ਪੀਸ ਕੇ ਖੁਰਤੀ ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ ਬੋੜੀ ਪਕਾਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖਾਵੇ। ਜੇ ਆਂਡਾ ਨ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਲੇ ਪਕੇ ਮੇਂ ਮਿਲਾਕੇ ਖਾਵੇ। ਦੋਵੇਂ ਵਕਤ। ਚੰਗੀ ਦਵਾ ਹੈ।

(੧੦) ਕੇਕੜਾ ੬ ਮਾਸੇ। ਲੌਂਗਤਿਨ ਤੋਲੇ। ਖੰਡ ਪੰਜ ਤੋਂ। ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾਵੇ। ੧੮ ਖੁਰਾਕਾਂ ਕਰੇ। ਦੁਧ ਨਾਲ ਖਾਵੇ। ਅਜੀਬ ਦਵਾ ਹੈ।

**ਹਮਲ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਦੀ ਦਵਾ**

(੧੧) ਬਸਦ ਯਾਨੀ ਮੂੰਗੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ। ਸਦਫ ਯਾਨੀ ਸਿਪ ਮੋਤੀਆਂ ਦੇ। ਜ਼ੈਹਰ ਮੌਹਰਾ ਖਤਾਈ। ਨਾਰੀਂਗ ਲ ਦਰਿਆਈ

(੧੯੫)

ਮੋਤੀ ਸੁਚੇ ਅਨਵਿਧ। ਵਰਕ ਚਾਂਦੀ ਦੇ। ਮੁਸ਼ਕ। ਪੈਹਲੀ-  
ਆਂ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੋ ਜਹੀਆਂ ਪੰਜਵੀਂ ਅਧਾ ਵਜ਼ਨ।  
ਵਰਕ ਪੈਹਲੀਆਂ ਜਿਨਾਂ। ਮੁਸ਼ਕ ਅਠਵਾਂ ਹਿਸਾ। ਪੈਹਲੀ-  
ਆਂ ਚੌਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖਰਲ ਕਰ ਮੋਤੀ  
ਤੇ ਵਰਕ ਅਲਗ ਪੀਸੇ। ਪਿਛੋਂ ਮੁਸ਼ਕ ਮਿਲਾਕੇ ਗੋਲੀਆਂ  
ਮਾਂਹ ਦੇ ਦਾਣੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰੇ। ੧ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁਧ ਨਾਲ  
ਖਾਵੇ।

। (੧੨) ਅਸਰੀਧ ਨਾਰੌਰੀ ੪ ਮਾਸੇ। ਘੀ ਗੋਕਾ ੪ ਮਾਸੇ।  
ਖੰਡ ਦੇਸੀ ਚਾਰ ਮਾਸੇ। ਇਹ ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਦੁਧ  
ਨਾਲ ਖਾਵੇ ੪੦ ਦਿਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ।

(੧੩) ਕੁਸੰਭਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਮੈਂਹਦੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਅਲੈਚੀਆਂ  
੧ ਤੋਲਾ। ਕਚੂਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਚੰਦਨ ੧ ਤੋਲਾ। ਮੋਬਾ ੧ ਤੋਲਾ  
ਕਪੂਰ ੧ ਤੋਲਾ। ਜ਼ੀਰਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਕਸਤੂਰੀ ਅਧਾ ਤੋਲਾ।  
ਉਸ਼ਬਾ ੧ ਤੋਲਾ। ਚੋਬਚੀਨੀ ੧ ਤੋਲਾ। ਸਭ ਕੁਟ ਪੀਸਕੇ  
ਛੋਹਤ ਮਿਲਾਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਣੇ ਪਰਮਾਣ ਕਰੇ। ਗਰਭ ਦਾ  
ਪਤਾ ਲਗਣ ਥੋਂ ਹੀ ੧ ਗੋਲੀ ਜਲ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਖਾਵੇ।  
ਬਚਾ ਪੂਰੀ ਦਿਨੀਂ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਗੋਲੀ ਫਟੇ  
ਦੁਧ ਸੇ ਕਦੇ ਪਾਣੀ ਜੈਸੀ ਤਬੀਅਤ ਹੋਵੇ ਖਾਵੇ ਦੁਧ  
ਚਾਵਲ ਵਗੈਰਾ ਖਾਵੇ।

(੧੪) ਗਰਭ ਮਾਲੂਮ ਹੋਣ ਪਰ ੧ ਮਾਸਾ ਭੰਗ ਦੇ ਟੁੰਬੀਜ  
ਤਾਜੇ ਜਲ ਸਾਬ ਰੋਜ਼ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲੜਕਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ  
ਦੇ ਲੜਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀ ਹੋਣ ਉਹ ਕਰੇ।

(੧੬੬)

(੧੫) ਮੋਰ ਦੇ ਪਰ ਦੀ ਟਿਕੀ ੧ ਨਗ। ਕੇਸਰ ਈਰਾਨੀ  
ਅਪੀ ਰਤੀ। ਗੁੜ ਪੁਰਾਣਾ ੨ ਮਾਸੇ। ਕੁਟ ਗੋਲੀ ਬਣਾ।  
ਚਿਤ੍ਰ ਸੇ ਫਰਗ ਹੋ ਇਸਨਾਨ ਕਰ ਇਹ ਗੋਲੀ ਖਾਵੇ। ਅਰ  
ਮਰਦ ਕੇ ਪਾਸ ਜਾਵੇ। ਪਤ ਸਵੇਰੇ ਗੋਲੀ ਖਾਵੇ। ਗੋਲੀ  
ਮਰਦ ਸੰਗ ਤੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਪੋਹਲੋਂ ਖਾਵੇ। ਈਸ਼ਵਰ  
ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ।

ਵਾਸਤੇ ਸੂ ਬਦਲਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ।

(੧੬) ਕੰਚਨ ਬੰਜਾ ੧ ਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦੁਆਰ  
ਵਲ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਪਰ ਲੋਕੀ ਪਸ਼ੁਆਂ ਨੂੰ ਅਫਰਾ  
ਹਟਨ ਵਾਸਤੇ ਦਿਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੰਚਨ ਬੀਜੇ ਦੇ ਬੀਜ  
ਲੈ ਲਵੇ। ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਇ। ਜੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ  
ਹੋ ਕੇ ਇਸਨਾਨ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਦਾਣਾਂ ਲੈ ਕੇ ਉਸਨੂੰ  
ਠੋਕਰਲਵੇ ਪੀਸੇ ਨਹੀਂ ਅਰ ਗੁੜ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਕਰੇ।  
ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦੇ ਵਲ ਮੁਖ ਕਰ ਲਵੇ ਅਰ ਦਲੀਜ਼ ਦੇ  
ਇਕ ਪੈਰ ਅੰਦਰ ਇਕ ਬਾਹਰ ਕਰੇ। ਸਬੂਤੀ ਗੋਲੀ  
ਨਿਗਲ ਜਾਵੇ। ਉਤੋਂ ਵਛੇ ਵਾਲੀ ਗਉ ਦਾ ਦੁਧ ਪੀਵੇ।  
ਤਿਨ ਦਿਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਕਰੇ। ਪੁਰਸ਼ ਸੰਗਤ ਕਰੇ। ਈਸ਼ਵਰ  
ਲੜਕਾ ਬਖਸ਼ੇਗਾ। ਦੁਆਈ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀਆਂ ਖਾਵੇ।

(੧੭) ਸ਼ਿਵਲਿੰਗੀ ੬ ਮਾਸੇ। ਭਗਲਿੰਗੀ ੬ ਮਾਸੇ।  
ਸੰਖਾਵਲੀ ੩ ਮਾਸੇ। ਪਿਪਲ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਿਨ ਮਾਸੇ। ਪਾਰਸ  
ਪਿਪਲੇ ਦੇ ਬੀਜ ੩ ਮਾਸੇ। ਸੁਚ ਮੋਤੀ ਤਿਨ ਮਾਸੇ।  
ਸੋਨਾ ਗੋਰੂ (ਜੋ ਸੁਨਿਆਰੇ ਸੋਨੇ ਉਪਰ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ)

(੧੯੭)

ਦੇ ਰਤੀ ਪ੍ਰਮਾਣ। ਮੋਤੀ ਕੁਆਰ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਭੁੰਨ ਲਵੇ। ਇਕ ਠੂਠੀ ਹੇਠਾਂ ਇਕ ਉਪਰ ਵਿਚ ਮੋਤੀ ਪਾਵੇ। ਸੰਪਟ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਪੰਜ ਸੇਰ ਗੋਹਿਆਂ ਦੀ ਮਗ ਦੇਵੇ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਸ ਸੰਖਾਵਲੀ ਦੇ ਜਲ ਵਿਚ ਗੋਲੀ ਕਰੇ। ਮੋਤੀ ਵੀ ਵਿਚੇ ਪਾਉਣੇ। ਸਤਾਈ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰੇ। ਰਿਤੂ ਤੋਂ ਪਸ਼ਚਾਤਿ ਇਕ ਗੋਲੀ ਰੋਜ਼ ਖਾਵੇ ਨੌਂ ਦਿਨ। ਪਤੀ ਸੰਗਤ ਕਰੇ। ਜੇ ਹਮਲ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤਿਨ ਵੇਰਾਂ ਖਾਵੇ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਲੜਕਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਮਹਾਤਮਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਸੀ ਹੋਈ ਦੁਆਈ ਹੈ। ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੁਆਈਆਂ ਪਿਛੋਂ ਦੁਧ ਚਉਲ ਖਾਵੇ।

ਜੇ ਗਰਭ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਵਰਤੇ ਗਰਭ ਹੋਵੇ ॥

(੧੮) ਕੁਕੜ ਦਾ ਪਿਤਾ ੧ ਨਗ। ਕੇਸਰ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ੧ ਮਾਸ। ਜਾਇਫਲ ਤੇਲੀਆਂ ਇਕ ਮਾਸ। ਬਾਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਤਿੰਨ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰੇ ੧ ਗੋਲੀ ਜਲ ਨਾਲ ਤਿਨ ਦਿਨ ਤਿਨੋਂ ਖਾਵੇ ਰਿਤੂ ਆਉਣ ਪਰ। ਫਰ ਅਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ। ਪਤੀ ਮਿਲਾਪ ਕਰੇ। ਭੋਜਨ ਚੰਗਾ ਦੁਧ ਚਉਲ ਆਦਿ ਕਰੇ।

(੧੯) ਹਾਥੀ ਦੰਦ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਬ੍ਰਾਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾਕੇ ਰਬੋ ਹੈਜ ਸੇ ਫਾਰਗ ਹੋ ਕਰ ੯ ਮਾਸ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਜਲ ਸੇ। ਫਿਰ ਪਤੀ ਮਿਲਾਪ ਕਰੇ। ਹਮਲ ਹੋਏ ਜ਼ਰੂਰ।

(੧੯੮)

## ਤਪ ਖਾਂਸੀ ਪਰਸੂਤਕਾ ਕੋ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇ ਹੈ।

(੨੦) ਜੜ੍ਹ ਕੰਡਿਆਰੀ ਵਡੀ ਛੇ ਮਾਸੇ। ਜੜ੍ਹ ਕੰਡਿਆਰੀ  
ਛੋਟੀ ਏ ਮਾਸੇ। ਗੋਖਰੂ ਵਡਾ ਛੇ ਮਾਸੇ। ਨਾਗਰ ਮੋਥਾ ਏ  
ਮਾਸੇ। ਸੁੰਢ ਸਤਵਾ ਏ ਮਾਸੇ। ਕਾਇਫਲ ਏ ਮਾਸੇ। ਧਨੀਆਂ  
ਏ ਮਾਸੇ। ਮਘਾਂ ਏ ਮਾਸੇ। ਗਜ ਪਿਪਲੀ ਏ ਮਾਸੇ। ਜਵ ਸਾ  
ਏ ਮਾਸੇ। ਛਿਲ ਹਰੀੜ ਜਰਦ ਏ ਮਾਸੇ। ਦੇਉਦਾਰ ਏ।  
ਜੜ੍ਹ ਕੁਠ ਸ਼ੀਰੀ ਏ ਮਾਸੇ ਚੁਗਇਤਾ ਏ ਮਾਸੇ ਅਤੀਸ ਏ  
ਮਾਸੇ ਗੋਦ ਨਿੰਮ ਦੀ ਏ ਮਾਸੇ। ਕਕੜ ਸਿੰਝੀ ਏ ਮਾਸੇ  
ਸਭ ਏ ਮਾਸੇ ਜਾਂ ਤੋਲਾ ਫੀਲੈਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮਲਾ  
ਰਖੇ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ੨ ਤੋਲੇ ਲੈਕੇ ਤਿੰਨ ਪਾਉ ਪਕੇ ਪਾਣੀ  
ਵਿਚ ਪਕਾਵੇ। ਜਦ ਅਧ ਪਾਉ ਰਹੇ ਤਾਂ ਛਾਣ  
ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਹੋਠਲੀਆਂ ਦੁਆਈਆਂ ਪਾਵੇ। ਹਿੰਡ ੧  
ਰਤੀ ਨਿਮਕ ਸੈਂਧਾ ੧ ਮਾਸਾ। ਅਗਰ ਏ ਮਾਸੇ ਛਵੇ  
ਤਾਂ ੪ ਰੋਜ਼ ਕਰੇ ਜੇ ਇਕ ਤੋਲਾ ਫੀਲਵੇ ਤਾਂ ੮  
ਰੋਜ਼ ਕੀ ਹੈ।

## ਵਾਸਤੇ ਦੁਧ ਵਧਾਣ ਦੇ

(੨੧) ਸਤਾਵਰ ਤੇ ਖੰਡ ਪੀਸ ਮਿਲਾਕੇ ੧ ਤੋਲਾ ਦੁਧ  
ਨਾਲ ਫਕੇ।

## ਜੇ ਦੁਧ ਘਟ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ

(੨੨) ਮੁਰਦਾ ਸੰਗ ਏ ਮਾਸੇ। ਲਾਖ ਦਾਣਾ ਏ ਮਾਸੇ।

(੧੯੯)

ਪੀਸ ਕੇ ਗੁਲ ਰੋਗਨ ਤ ਤੋਲੇ ਮਿਲ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੇ ਬਣ  
ਪਰ ਦੇਵੇ ਵਕਤ।

## ਸੁਪਾਰੀ ਪਾਕ

(੨੩) ਜਰੀਆਨ ਕੋ, ਤਾਕਤ ਕੋ, ਪਰਦਰ ਰੋਗ ਕੋ। ਮਰਦ  
ਔਰਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਕੋ ਸੁਦਮੰਦ ਹੈ। ਹਮਲ ਕੋ ਕਾਇਮ ਰਖੇ ਹੈ  
ਮੇਹਿਦੇ, ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ ਕੋ ਤਾਕਤ ਦੇਵੇ ਹੈ। ਅਨੇਕ  
ਗੁਣ ਕਰੇ।

ਸੁਪਾਰੀ ਦਖਣੀ ੪੦ ਤੋਲੇ। ਅਲੈਚੀ ਛੋਟੀ  
ਜਾਇਫਲ : ਜਲਵਤ੍ਰੀ। ਤਬਾਸ਼ੀਰ। ਤਜ। ਤਮਾਲ ਪਤ੍ਰ।  
ਨਾਗਯੋਸਰ। ਪਿਪਲਾ ਮੂਲ ਗਠੀਆਂ। ਜੀਰਾ ਸੁਪੈਦ।  
ਨਾਗਮੋਥਾ। ਲੋਂਗ। ਮਘਾਂ। ਮਿਰਚਾਂ। ਸੁੰਢ। ਤਾਲੀਸ ਪਤ੍ਰ  
ਬੇਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ। ਪਤਰਜ। ਵਿੜੋਵਿਆਂ ਦੀਆਂ  
ਗਿਰੀਆਂ। ਗਿਰੀ ਕੰਵਲ ਗਟਾ। ਪੋਸਤ ਖਸਖਸ ਦਾ।  
ਸਤਾਵਰ। ਸੰਘਾੜਿਆਂ ਦਾ ਆਟਾ। ਇਹ ਸਭ ਦੋ ਦੋ ਤੋਲਾ  
ਮਣਕਾ ਕਢਕੇ ਬੀਜ ੨੦ ਤੋਲੇ। ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਪੰਜ  
ਤੋਲੇ। ਮਗਜ਼ ਪਿਸਤਾ। ਪੰਜ ਤੋਲੇ ਮਗਜ਼ ਚਿਲਗੋਜ਼ਾ  
ਪੰਜ ਤੋਲੇ। ਘੀ ਗੋਕਾ ਸਵਾ ਸੇਰ। ਦੁਧ ਗੋਕਾ ਅਠ ਸੇਰ।  
ਖੰਡ ਦੇਸੀ ੨ ਸੇਰ।

ਪੈਹਲਾਂ ਸੁਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰੜ ਕੇ ਪੰਜ ਸੇਰ  
ਦੁਧ ਮੇਂ ਪਕਾਵੇ। ਜਦ ਦੁਧ ਸੁਕ ਜਾਵੇ ਤਦ ਸੁਪਾਰੀਆਂ  
ਕਟ ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕਰੇ ਅਰ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਪੀਸ  
ਕੇ ਬਾਰੀਕ ਕਰ ਰਖੇ। ਖੰਡ ਦਾ ਕੁਆਮ ਬਾਕੀ ਤਿਨ



(੨੦੦)

ਸੇਰ ਦੁਧ ਪਾਕੇ ਕਰੇ । ਦੁਆਈਆਂ ਥੋੜੇ ਘੀ ਮੇਂ ਭੁਨ  
ਲਵੇ । ਫਿਰ ਹੋਰ ਘੀ ਪਾਕੇ ਚਾਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਮਾਜੂਨ  
ਕਰੇ । ਮਣਕਾ ਵੀ ਪੀਸਕੇ ਪਾਵੇ । ਖੁਰਾਕ ੧ ਸੇ ਦੇ ਤਲੇ  
ਤਕ ਤਾਕਤ ਅਨੁਸਾਰ । ੨੦ ਪ੍ਰਮੇਹ ਕੇ ਹਟਾਵੇ ਹੈ ।  
ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਰਦਰ ਰੋਗ । ਸਫੈਦ ਸੁਰਖ ਪਾਣੀ ਵਗਦੇ ਕੇ,  
ਤਾਤਕ ਕੇ । ਭੂਸੇ ਰੋਗ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ । ਹਾਜ਼ਮਾਂ  
ਠੀਕ ਰਹੇ ਹੈ । ਸਿਰ ਦਰਦ ਚਕਰਾਉਨ ਕੇ । ਬਕਾਵਟ  
ਕੇ ਦੂਰ ਕਰੇ ਹੈ । ਦੁਧ ਸਾਬ ਖਾਵੇ ਰੁਚੀ ਮੁਜਬ । ਦੁਧ  
ਪੀਣਾ ਗਜ਼ਾ ਅਛੀ ਖਾਵੇ ।

(੨੪) ਸੰਕੋਚ ਕਰੇ, ਇੰਦਾਮਨਿਹਾਨੀ । ਮਾਈ' । ਫਟਕੜੀ ।  
ਬਿਲ ਜੁਆਸਮੂਲ । ਸਭ ਔਖਦ ਪੀਸੇ । ਇਕ ਤੋਲਾ ਭਰ  
ਲੈ ਜਲ ਸੇਂ ਸ਼ੀਰ ਪੋਵੇ ।

(੨੫) ਕਪੂਰ ੨ ਮਾਸੇ ਪੀਸਗੋਲੀ ਕਰੇ ਚਨੇ ਪ੍ਰਮਾਨ । ਇੰਦ੍ਰੀ  
ਲੇਪ ਕਰੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਦੇ ਘੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ । ਬੰਧੋਜ ਹੋਇ ।

ਇਤਿ



## ਸਤਿਜੁਗ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ

ਜੇ ਸਜਨ ਨਿਰਪਖ ਰਾਜਨੀਤਕ ਅਰ ਧਾਰਿਮਕ  
ਲੇਖ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਚਾਹ ਰਖਦੇ ਹਨ ਓਹ ਇਸ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰ  
ਗੁਰਮੁਖੀ ਅਖਬਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੰਗੋਣ। ਚੰਦਾ ਸਾਲਾਨਾ  
ਦੋਸ ੪) ਪ੍ਰਦੇਸ ੬)

ਹਰ ਵੇਲੇ ਪਾਸ ਰਖਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ

ਨਾਮਧਾਰੀ ਨਿਤਨੇਮ ਗੁਟਕਾ ਕੀਮਤ ੧।)

ਨਾਮਧਾਰੀ ਇਤਹਾਸ ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾ ॥)

ਗੁਰੂ ਪਦ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ॥)

ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਟੀਕਾ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ

ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਭਾ ਕੀਮਤ ੧।)

## ਸਾਹਿਤਕ ਸੁਗਾਤਾਂ

ਸਤਿਜੁਗ ਦਾ ਬਸੰਤ ਨੰਬਰ ਸੰਮਤ ੧੯੮੬ ਕੀਮਤ ੧॥)

“ “ “ “ “ ੧੯੮੭ ਕੀਮਤ ੧।)

“ “ “ “ “ ੧੯੮੮ ਕੀਮਤ ॥)

“ “ “ “ “ ੧੯੮੯ ਕੀਮਤ ॥)

## ਛਪਾਈ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸਸਤਾ ਕੰਮ

ਕਰੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ੍ਰੀ  
ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਹਰੀ ਪ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿਓ ਯਾ  
ਚਿਠੀ ਲਿਖੋ। ਕੰਮ ਬੇੜੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਆਪ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ  
ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਤਾ—ਮੈਨੇਜਰ ਸਤਿਜੁਗ ਸ੍ਰੀ ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ  
ਜ਼ਿਲਾ ਲੁਧਿਆਣਾ।